****

1. **ПЛАНИРОВАНИЕ ОСВОЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Личностные результаты:

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

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

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

*Познавательные*

* понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя;
* уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;

*Регулятивные*

* принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* осуществлять контроль по образцу;
* адекватно воспринимать словесную оценку учителя.

*Коммуникативные*

* задавать вопросы.
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения
* формулировать собственное мнение
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия.

Предметные результаты:

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Ученик получит знания:

* по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физи­ческие качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердеч­ных сокращений и как ее измерять, как ока­зывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
* по разделу ***«Гимнастика с элементами акроба­тики»*** — строиться в шеренгу и колонну, вы­полнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтя­гиваться из виса лежа согнувшись, выпол­нять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с за весом одной и двумя ногами на пе­рекладине, вис согнувшись и вис прогнув­шись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, ска­калками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упраж­нения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
* по разделу ***«Легкая атлетика»*** — технике высо­кого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челноч­ный бег 3-х Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнасти­ческую палку ногой, преодолевать полосу пре­пятствий, выполнять прыжок в высоту с пря­мого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
* по разделу ***«Лыжная подготовка»*** — передви­гаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, вы­полнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обго­нять друг друга, подниматься на склон «полу елочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
* по разделу ***«Подвижные игры»*** — играть в по­движные игры: «Ловишка», «Салки», », «Салки с рези­новыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай бы­стрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Выши­балы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Лов­ля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшеб­ные елочки», «Белочка-защитница», «Горя­чая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хо- пах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и лов­лю мяча различными способами, через во­лейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике веде­ния мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафете.
1. **Содержание учебного предмета**

*Знания о физической культуре*

 Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по

укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

 Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Из истории физической культуры.*

 История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными , географическими особенностями, традициями и обычаями на

рода. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

*Физические упражнения.*

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

 Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

*Способы физкультурной деятельности*

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполненияфизических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

*Физическое совершенствование*

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

*Комплексы упражнений на развитие физических качеств.*

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.*

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и

назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Лёгкая атлетика.*

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и

запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

*Подвижные и спортивные игры.*

 На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале фут

бола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале

баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. На

родные подвижные игры разных народов.

*Общеразвивающие упражнения*

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики освоения материала. Висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнении на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба),на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления

мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и

наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

*На материале лёгкой атлетики*

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков изразных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных

ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*На материале лыжных гонок*

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой

стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

***Нормативы***

Бег30 м(сек.)

Бег1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)

Прыжок в длину с места (см)

Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)

Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)

Отжимания (кол-во раз)

Подтягивания (кол-во раз)

Метание т/м (м)

Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)

Приседания (кол-во раз/мин)

Промежуточная аттестация

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата  | Количество часов  | Тема урока | Примечание  |
| Легкая атлетика |
| 1 | 02.09 | 1 | Инструктаж по ТБ.Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | Ходьба медленным шагом  |
| 2 | 04.09 | 1 | Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт | Повороты направо, налево  |
| 3 | 06.09 | 1 | Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой. | Прыжки в длину  |
| 4 | 09.09 | 1 | Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам». | Прыжки в длин у |
| 5 | 11.09 | 1 | Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность | Медленный бег |
| 6 | 13.09 | 1 | Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам». | Метание на дальность  |
| 7 | 16.09 | 1 | Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | Повороты  |
| 8 | 18.09 | 1 | Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит». | Метание мяча  |
| 9 | 20.09 | 1 | Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине. | Отжимание |
| 10 | 23.09 | 1 | Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. п/и «Лисы и куры» | ОРУ  |
| 11 | 25.09 | 1 | Инструктаж по ТБ во время проведения игр. Построение в колонну по одномуИгра «Невод».  | Разучить игру  |
| 12 | 27.09 | 1 | Построение в колонну по одному.Подвижная игра «Быстро встать в строй» | Отработка правил игры  |
| 13 | 30.09 | 1 | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. | Упражнения с мячом  |
| 14 | 02.10 | 1 | Передача и ловля мяча на месте в парах. | Отрабатывать передачу и ловлю мяча  |
| 15 | 04.10 | 1 | Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай»». | Отрабатывать ведение мяча  |
| 16 | 07.10 | 1 | Игры на совершенствование навыков в прыжках. Игра «Через холодный ручей». п/и «Бросай-поймай» | Прыжки с подскоками |
| 17 | 09.10 | 1 | Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении. | Отрабатывать ловлю мяча |
| 18 | 11.10 | 1 | Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте. | Отработка ведения мяча на месте |
| 19 | 14.10 | 1 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура. | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед |
| 20 | 16.10 | 1 | Игры на совершенствование развития скоростных способностей. «Третий лишний». «Перестрелки» | Медленный бег |
| 21 | 18.10 | 1 | Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. | Бег приставными шагами |
| 22 | 21.10 | 1 | Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему». | Броски  |
| 23 | 23.10 | 1 | Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину» | Отработка ведение мяча  |
| 24 | 25.10 | 1 | Передача мяча от груди. п/и «Бросай - поймай». Нормативы. | Отработка передачи мяча  |
| 25 | 06.11 | 1 | Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. | Метание на дальность  |
| 26 | 08.11 | 1 | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. | Отработка мяча из- за головы  |
| 27 | 11.11 | 1 |  «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему». | Подобрать игру с мячом  |
| 28 | 13.11 | 1 | Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Подвижная игра «Совушка». | Бег с подсоками  |
| Гимнастика с элементами акробатики |
| 29 | 15.11 | 1 | Инструктаж по ТБ Правила поведения на гимнастических снарядах. Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную. | Медленный бег  |
| 30 | 18.11 | 1 | Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. | Перепрыгивание через предметы  |
| 31 | 20.11 | 1 | Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. | Бег  |
| 32 | 22.11 | 1 | Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами. | Упражнения на равновесие  |
| 33 | 25.11 | 1 | Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку. | Прыжки через скакалку  |
| 34 | 27.11 | 1 | Прыжки через скакалку – контрольное упражнениеПостроение в круг на вытянутые руки. | Прыжки через скакалку |
| 35 | 29.11 | 1 | Равновесие. Подтягивание, подтягивание, лежа на наклонной скамье – контрольное упражнение | Прыжки через скакалку |
| 36 | 02.12 | 1 | Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов. | Прыжки через скакалку |
| 37 | 04.12 | 1 | Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. | Прыжки через скакалку |
| 38 | 06.12 | 1 | Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом. | Прыжки через скакалку |
| 39 | 09.12 | 1 | ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. | ОРУ с мячами  |
| 40 | 11.12 | 1 | Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза» | Прыжки через скакалку |
| 41 | 13.12 | 1 | Кувырок вперед из упора присев.Отжимание – контрольное упражнение | Кувырок вперед  |
| 42 | 16.12 | 1 | ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги. | ОРУ на равновесие |
| 43 | 18.12 | 1 | Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги. | Кувырок вперед |
| 44 | 20.12 | 1 | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. | Кувырок вперед |
| 45 | 23.12 | 1 | ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий. | ОРУ с палками  |
| 46 | 25.12 | 1 | ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине.Приседание – контрольное упражнение | Прыжки на скакалке  |
| Лыжная подготовка |
| 47 | 27.12 | 1 | Инструктаж по ТБ Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. | Катание на лыжах , коньках, санках  |
| 48 | 30.12 | 1 | Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок. | Катание на лыжах , коньках, санках |
| 49 | 09.01 | 1 | Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал». | Катание на лыжах , коньках, санках |
| 50 | 10.01 | 1 | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг». | Катание на лыжах , коньках, санках |
| 51 | 13.01 | 1 | Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. | Катание на лыжах , коньках, санках |
| 52 | 15.01 | 1 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. | Катание на лыжах , коньках, санках |
| 53 | 17.01 | 1 | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. | Катание на лыжах , коньках, санках |
| 54 | 20.01  | 1 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.  | Катание на лыжах , коньках, санках |
| 55 | 22.01 | 1 | Повороты переступанием вокруг носков. | Катание на лыжах , коньках, санках |
| 56 | 24.01 | 1 | Подъем ступающим шагом. | Катание на лыжах , коньках, санках |
| 57 | 27.01 | 1 | Повороты переступанием | Катание на лыжах , коньках, санках |
| 58-59 | 29.0131.01 | 2 | Спуски в высокой стойке. | Катание на лыжах , коньках, санках |
| 60 | 03.02 | 1 | Подъем «лесенкой». | Катание на лыжах , коньках, санках |
| 61 | 05.02 | 1 | Спуски в низкой стойке.  | Катание на лыжах , коньках, санках |
| 62 | 07.02 | 1 | Попеременный двухшажный ход без палок.  | Ходьба на лыжах без палок  |
| 63 | 10.02 | 1 | Попеременный двухшажный ход без палок.  | Ходьба на лыжах без палок |
| 64 | 12.02 | 1 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | Спуски и подъемы  |
| 65 | 14.02 | 1 | Попеременный двухшажный ход без палок.  | Ходьба на лыжах без палок |
| 66 | 17.02 | 1 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. | Ходьба на лыжах без палок |
| 67-68 | 19.0221.02 | 2 | Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе. | Ходьба на лыжах без палок |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР |
| 69 | 26.02 | 1 | Инструктаж по ТБ Перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй». | Игры с мячом  |
| 70 | 28.02 | 1 | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему». | Отработка передачи мяча  |
| 71 | 02.03 | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. П/и «У кого меньше мячей». | Отработка передачи и ловли мяча  |
| 72 | 04.03 | 1 | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись». | Отработка передачи и ловли мяча |
| 73 | 06.03 | 1 | Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. | Отработка передачи и ловли мяча |
| 74 | 11.03 | 1 | Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.  П./и «Передал -садись». | Медленный бег  |
| 75 | 13.03 | 1 | Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». | Отработка передачи и ловли мяча |
| 76 | 16.03 | 1 | Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». | Отработка передачи и ловли мяча |
| 77 | 18.03 | 1 | Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».Нормативы. | Отработка передачи и ловли мяча |
| 78 | 20.03 | 1 | Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).  | ОРУ на укрепление мышц  |
| 79- 80 | 30.0301.04 | 2 | Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. П/и «Мяч соседу». | Медленный бег  |
| 81- 82 | 03.0406.04 | 2 | О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа.  | ОРУ с мячом  |
| 83 | 08.04 | 1 | Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча» | Отработка передачи и ловли мяча |
| 84 | 10.04 | 1 | Верхняя передача волейбольного мяча. Игра «Выстрел в небо». | Отработка верхней передачи мяча  |
| 85 | 13.04 | 1 | Передача мяча снизу. Игра «Передал – садись». | Отработка верхней передачи мяча |
| 86 | 15.04 | 1 | Верхняя и нижняя передача волейбольного мяча. Игра «мяч в корзину». | Отработка верхней передачи мяча |
| 87 | 17.04 | 1 | Спортивные игры на основе футбола. | Игра в футбол  |
| 88-89 | 20.0422.04 | 2 | Спортивные игры на основе футбола: удар по неподвижному мячу. | Игры с футбольным мячом  |
| 90 | 24.04 | 1 | Спортивные игры на основе футбола: удар по катящему мячу. | Игры с футбольным мячом |
| 91 | 27.04 | 1 | Промежуточная аттестация  |  |
| Лёгкая атлетика |
| 92 | 29.04 | 1 | Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку. | Прыжки на скакалке  |
| 93 | 06.05 | 1 | Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища  | Бег в медленном темпе  |
| 94 | 08.05 | 1 | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам». | Прыжки в длину с места  |
| 95 | 13.05 | 1 | Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод». | Прыжки с подскоками  |
| 96 | 15.05 | 1 | Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места.  | Многоскоки с ноги на ногу |
| 97 | 18.05 | 1 | Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). П/и «Лисы и куры». | Многоскоки с ноги на ногу |
| 98 | 20.05 | 1 | Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», « | Многоскоки с ноги на ногу |
| 99 | 22.05 | 1 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания"- контрольное упражнение П/и «Круг-кружочек». | Многоскоки с ноги на ногу |
| 100 | 25.05 | 1 | Бег на 500 м в умеренном темпе.П/и «Так и так». | Многоскоки с ноги на ногу |
| 101 | 27.05 | 1 | Бег 1000 м без учета времени – контрольное упражнениеП/ и «К своим флажкам». | Бег  |
| 102 | 28.05 | 1 | П/и:«Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования. |  |