

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

Управление образования Муниципального образования «Мухоршибирский район»  
МБОУ "Мухоршибирская СОШ №1"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Шахматова Ю.А.

Протокол № 1 от 25.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Мункуева О.А.

Приказ № 77 от 01.09.2023 г.



Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

2 класс

68 часов

Мухоршибирь, 2023 год.

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

#### **2 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

#### **иметь представление:**

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

#### **уметь:**

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

выполнять комплексы упражнений для развития равновесия

#### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

2 раздел

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Организация на уроке различных форм оценивания знаний, включая самооценку, что даст учащимся возможность осуществлять самоконтроль результатов своей учебной деятельности, каждому видеть динамику индивидуальных достижений.

### **Знания о физической культуре**

История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Зарождение и история футбола, баскетбола. Эмблемы футбольных и баскетбольных клубов России. Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений.

*Физическая культура (основные понятия)*

Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений.

#### *Физическая культура человека*

Человек – части тела, мышцы, кости и суставы. Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений.

Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях по спортивным играм.

Правила безопасности на занятиях спортивными играми.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Комплекс упражнений на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.

### **Физическое совершенствование**

#### *Гимнастика с основами акробатики – 22 часов*

*Организующие команды и приёмы:* Организационные команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо; размыкание, и смыкание приставными шагами в шеренге. Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении.

*Акробатические упражнения:* упоры - присев, лёжа; упор, стоя на коленях; упор, лёжа на бёдрах; упор, сидя сзади.

Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки, сидя перекаат назад-вперёд на спине; перекаат из упора присев в упор присев; из упора присев назад и боком; кувырок вперёд в группировке; мост из положения, лёжа на спине.

Простые акробатические комбинации: - мост из положения, лёжа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекаатом назад стойка, на лопатках согнув ноги – перекаатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.

или: из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев – перекаат назад стойка на лопатках (держатъ) – перекаатом вперёд лечь и «мост» - лечь, перекаат назад с опорой руками за головой – перекаатом вперёд в упор присев и о.с.

или: из упора присев кувырок назад и перекаатом назад стойка на лопатках – перекаатом вперёд лечь и «мост» - опуститься в положение, лёжа на спине – сестъ, руки в стороны – опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперёд в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазания, переползания.

Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре.

Лазанье по наклонно поставленным скамейкам.

Упражнения на низкой перекладине: висы - лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади.

Висы простые - вис, на согнутых руках, согнув ноги.

Использовать различные варианты висов, как на перекладине, так и на гимнастической стенке. Выполнять упражнения в смешанных висах.

Лазанье по гимнастической стенке; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Преодоление простой полосы препятствий.

Лазанье по канату в два и три приёма; передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком);

*Опорный прыжок* через козла в ширину. Высота 80 – 100 см. Вскок в упор, стоя на коленях. Соскок махом руками вперёд.

*Прыжки* со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.

Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата; на формирование правильной осанки; на развитие координации движений.

### ***Лёгкая атлетика - 27 часов***

*Бег*: обычный, семенящий, прыжками; приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий. Старт из различных исходных положений.

Челночный бег и беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания.

*Прыжки*: на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия. Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега; через длинную вращающуюся и короткую скакалку; многоскоки с акцентом на отталкивание вверх. Прыжки на одной и двух ногах на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой.

Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие.

Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см).

Прыжки в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега.

Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге.

Подвижные игры и эстафеты с прыжками с использованием скакалки и другого инвентаря и осаливанием. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей

*Метание малого мяча*: с места, из положения, стоя лицом в направлении метания, левая (правая) нога впереди на точность, дальность и заданное расстояние; цель (1x1 м) с расстояния 6 м.

Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.

### ***Лыжная подготовка – 20 часов***

*Лыжные гонки*

*Организующие команды и приемы*: «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.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

### **Подвижные игры – 30 часов**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая 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 («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; 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 снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

#### **Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.**

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведётся с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учёт особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребёнка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твёрдости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация

мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приёмам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; Рекомендуемые игры – волейбол, баскетбол, футбол.

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количество часов, отводимое на освоение темы.	Планируемые образовательные результаты учащихся	Дата по плану	Дата по факту
1 Четверть. Легкая атлетика+ Подвижные игры. (18 часов.)					
1	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ на уроках по легкой атлетике. Повторение понятий «шеренга» и «колонна», строевых упражнений. П\И«К своим флажкам!».	1	Знать технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Уметь выполнять перестроения шеренга и колонна. Знать правила подвижной игры К свои флажкам.	01.09.2020	
2-3	Повторение .ОРУ (общеразвивающие упражнения). Строевые упражнения. Техника челночного бега. П\И«К своим флажкам!».	2	Уметь строиться в одну шеренгу в начале урока, выполнять разминку под показ учителя, выполнять строевые упражнения. Знать технику челночного бега. Знать правила ,уметь играть в подвижную игру «К свои флажкам.»	03-08.09.2020	
4	Проведение ОРУ в движении. Тестирование челночного бега 3x10м.	1	Уметь выполнять разминку в движении под показ учителя, правильно выполнять челночный бег во время тестирования.	10.09.2020	
5-6	Изучение проведения самостоятельно ОРУ. Строевые упражнения. Изучение техники метания малого мяча на дальность. П\И «Караси и щука»	2	Уметь правильно выполнять ОРУ самостоятельно, выполнять строевые упражнения ,знать технику метания малого мяча. Знать правила П\И «Караси и щука»	15-17.09.2020	
7	Обучение проведения самостоятельно ОРУ.	1	Уметь правильно выполнять ОРУ	22.09.2020	

	Строевые упражнения. Тестирование метания малого мяча на дальность.		самостоятельно, выполнять строевые упражнения. Правильно выполнять метание малого мяча на дальность во время тестирования.		
8-9	Обучение проведения самостоятельно ОРУ. Строевые упражнения Изучение высокого и низкого старта. П/И «Караси и щука»	2	Уметь правильно выполнять ОРУ самостоятельно, выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять высокий и низкий старт. Знать правила уметь играть в П/И «Караси и щука»	24- 29.09. 2020	
10-11	Обучение проведения самостоятельно ОРУ. Строевые упражнения Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. П/И «Третий лишний»	2	Уметь правильно выполнять ОРУ самостоятельно, выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять беговые упражнения для развития скоростных способностей. Знать правила П/И «Третий лишний»	31.09. 2020 05.10. 2020	
12-13	Обучение проведения самостоятельно ОРУ. Строевые упражнения. Кроссовая подготовка. Техника выполнения бега на дистанцию 30 м. П/И «Третий лишний»	2	Уметь правильно выполнять ОРУ самостоятельно, выполнять строевые упражнения. Знать технику выполнения бега на дистанцию 30 м. Знать правила уметь играть в П/И «Третий лишний»	07- 12.10. 2020	
14-15	Ору в движении под команду учителя. Тестирование бега на дистанцию 30м.	2	Умение выполнять ОРУ в движении под команды учителя. Умение выполнять бег на дистанцию 30 м. во время тестирования.	14- 19.10. 2020	
16-17	Изучение выполнения ОРУ в движении самостоятельно. П/И «Кошки мышки». П/И «День-ночь»	2	Умение выполнять ОРУ в движении самостоятельно. Знать правила П/И «Кошки мышки». П/И «День-ночь»	21- 26.10. 2020	
18	ОРУ на месте . Подвижные игры с предметами, эстафеты.	1	Умение выполнять Ору на месте. Уметь работать в команде.	28.10. 2020	
2 Четверть. Гимнастика с элементами акробатики.(16 часов)					
19	Инструктаж и ТБ на уроках	1	Знать технику	10.11.	

	гимнастики. Проведение ОРУ на координацию движений. Изучение Техники выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.		безопасности на уроках гимнастики. Уметь выполнять ОРУ на координацию. Знать технику выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	2020	
20	Ору в движении и на месте . Тестирование наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	Уметь выполнять Ору в движении и на месте. Уметь выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье во время тестирования.	12.11.2020	
21-22	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения, повороты на месте. Техника выполнения прыжков на скакалке. П/И «Удочка»	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно , строевые упражнения, повороты на месте . Знать технику выполнения прыжков на скакалке.	17-19.11.2020	
23-24	Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Тестирование прыжков на скакалке.	2	Уметь выполнять Ору в движении с элементами гимнастики под показ учителя, строевые упражнения, перестроения. Умение выполнять прыжки на скакалке во время тестирования.	24-26.11.2020	
25-26	Ору на месте с элементами гимнастики ,строевые упражнения. Изучение выполнения лазания, перелезания и переползания. П/И «Альпинисты»	2	Уметь выполнять Ору на месте с элементами гимнастики под показ учителя, строевые упражнения. Знать выполнения лазания, перелезания и переползания. Знать правила и выполнение П/И «Альпинисты»	01-03.12.2020	
27-28	Ору на месте с элементами гимнастики . Строевые упражнения. Техника выполнения кувырка в перед.	2	Уметь выполнять Ору на месте с элементами гимнастики под показ учителя. строевые упражнения. Знать Технику выполнения кувырка в перед.	8-10.12.2020	
29-30	Ору на месте с элементами гимнастики , Строевые упражнения .Техника выполнения стойки на	2	Уметь выполнять Ору на месте с элементами гимнастики под показ учителя. строевые	15-17.12.2020	

	лопатках. Игра «Запрещенное движение»		упражнения. Знать технику выполнения стойки на лопатках.		
31-32	Ору в движении и месте с элементами гимнастики, Техника выполнения элемента Колесо.	2	Уметь выполнять Ору в движении и на месте под показ учителя с элементами гимнастики, Знать технику выполнения элемента колесо.	22-24.12.2020	
33	Ору в движении и месте с элементами гимнастики, Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезание.	1	Уметь выполнять Ору в движении и на месте под показ учителя с элементами гимнастики. Уметь проходить полосу препятствий с элементами лазанья и перелезания.	28.12.2020	
34	Ору в движении и месте с элементами гимнастики, Подвижные игры с гимнастическими упражнениями.	1	Уметь выполнять Ору в движении и на месте под показ учителя с элементами гимнастики. Уметь выполнять гимнастические упражнения во время подвижных игр.	30.12.2020	
3 Четверть. Лыжная подготовка(18 часов)					
35-36	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке. Ору на месте на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	2	Знать Технику безопасности на уроках по лыжной подготовке. Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя.	12-14.01.2020	
37-38	Ору на месте Лыжная строевая подготовка. Освоение техники ходьбы на лыжах.	2	Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение .Знать технику выполнения ходьбы на лыжах.	19-21.01.2020	
39-40	Ору на месте Лыжная строевая подготовка. Упражнения на развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	2	Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение .Уметь выполнять упражнения на	26-28.01.2020	

			развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.		
41-42	Ору на месте Лыжная строевая подготовка. Разучивание техники передвижения скользящим шагом	2	Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение .Знать технику передвижения скользящим шагом.	02-04.02.2020	
43-44	Ору на месте Лыжная строевая подготовка. Передвижение скользящим шагом на скорость. П/И салки на лыжах.	2	Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение. Уметь передвигаться скользящим шагом на скорость.	09-11.02.2020	
45-46	Ору на месте Лыжная строевая подготовка. Упражнения на развитие скоростно – силовых способностей на лыжах.	2	Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение. Уметь выполнять упражнения на развитие скоростно – силовых способностей на лыжах.	16-18.02.2020	
47-48	Ору на месте Лыжная строевая подготовка. Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах	2	Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение. Уметь передвигаться ходьбой на лыжах.	23-25.02.2020	
49-50	Ору на месте Лыжная строевая подготовка. Совершенствование умения передвижения скользящим шагом	2	Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение. Уметь передвигаться скользящим шагом.	02-04.03.2020	
51-52	Ору на месте Лыжная строевая подготовка. Эстафеты на лыжах. Подведение итогов лыжной подготовки	2	Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на	09-11.03.2020	

			урок ,построение. Уметь выполнять эстафеты на лыжах.		
4 Четверть. Легкая атлетика+ Подвижные игры (16 часов)					
53-54	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Ору в движении. Техника выполнения бега на дистанцию 60м. П/И «Шишки ,Желуди, Орехи»	2	Знать технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Уметь выполнять Ору в движении под команды учителя. Знать технику выполнения бега на дистанцию 60 м. Знать правила П/И «Шишки ,Желуди, Орехи»	6-8.04.2020	
55-56	Ору в движении самостоятельно. Тестирование бега на дистанции 60.м. П/И «Воробьи вороны»	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять бег на дистанции 60 м. во время тестирования. Знать правила П/И «Воробьи вороны»	13-15.04.2020	
57-58	Ору в движении самостоятельно. Техника бега с переходом на шаг на дистанции 1 км	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Знать технику выполнения бега с переходом на шаг на дистанции 1 км.	20-22.04.2020	
59-60	Ору в движении самостоятельно. Тестирование бега с переходом на шаг на дистанции 1 км.	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнятть бег с переходом на шаг на дистанции 1 км. во время тестирования.	27-29.04.2020	
61-62	Ору на месте. Техника прыжка в длину с места. П/И «Салки с прыжками»	2	Уметь выполнять Ору на месте под показ учителя. Знать технику выполнения прыжка в длину с места. Знать правила П/И «Салки прыжками»	4-6.05.2020	
63-64	Ору на месте. Тестирование прыжка в длину с места.	2	Уметь выполнять Ору на месте под показ учителя. Уметь выполнять прыжки в длину с места во время тестирования.	11-13.05.2020	
65-66	Ору на месте самостоятельно. Техника выполнения метания малого мяча в цель. П/И «Вышибалы»	2	Уметь выполнять Ору на месте самостоятельно. Знать технику выполнения метания	18-20.05.2020	

			малого мяча в цель. Знать правила П/И «Вышибалы».		
67- 68	Ору на месте самостоятельно Тестирование метания малого мяча в цель. Эстафеты.	2	Уметь выполнять Ору на месте самостоятельно. Уметь выполнять метание малого мяча в цель во время тестирования.	25- 27.05. 2020	