

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 1»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**ДЛЯ 2 КЛАССА**

**на 2017 – 2018 учебный год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012
2. Закон Республики Адыгея от 27 декабря 2013 № 264 «Об Образовании в Республике Адыгея»
3. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 1 Гиагинского района
4. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ МБОУ СОШ № 1 Гиагинского района
5. Учебный план МБОУ СОШ №1 Гиагинского района на 2017-2018 учебный год
6. Программа по предмету «Физическое воспитание 1-4 классов», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г
7. Учебник Физическая культура (Погадаев Г.И-М. 2012г).

В программе учтены региональные особенности содержания образования, на которые отведено 10-15% учебного времени, не менее 0,5 часа на изучение каждой темы. Подготовка к результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

### **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса 2 класса**

#### ***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 требования 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, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

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

***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями 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 ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- 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 час- игры 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 техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности гостя;
  - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

***Учащийся получит возможность научиться:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и

погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Физическое совершенствование:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях

учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Ученик получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

#### **Количество учебных часов в соответствии с учебным планом**

I четверть	27
II четверть	24
III четверть	24
IV четверть	30
<b>Всего</b>	<b>105</b>

#### **Контроль уровня обучаемости**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела программы, темы урока</b>	<b>Вид контроля</b>	<b>Форма контроля</b>
	<b>Легкоатлетические упражнения</b>		
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой.	вводный	история
3	Разновидности ходьбы и бега. Учет спортивного норматива: бег на время 30м.	практический	учет спортивного норматива
6	Бег 1000 м без учета времени. Обучение прыжкам в длину с места.	практический	текущий
7	Учет спортивного норматива: прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5м.	практический	учет спортивного норматива
10	Равномерный бег до 5 мин. Развитие выносливости. Учет спортивного норматива: челночный бег 4*9 м. на время.	практический	учет спортивного норматива
	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>		
15	Ловля и передача мяча на месте и в	практический	учет

	движении. Игра «Невод». Учет спортивного норматива: приседания.		спортивного норматива
23	Учет спортивного норматива : прыжок на скакалке. Игра «Салки на одной ноге».	текущий	учет спортивного норматива
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
29	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Кувырок вперед, стойка, на лопатках согнув ноги.	вводный	история, показ
40	Упражнения с гимнастической скакалкой, на месте, в движении. Учет спортивного норматива: подъем туловища из положения лежа.	практический	учет спортивного норматива
	<b>Подвижные игры с элементами волейбол</b>		
46	Техника безопасности во время занятий игры в волейбол.	вводный	история, правила
50	Совершенствование приема и передачи мяча. Учет спортивного норматива: прыжок в длину с места.	текущий	учет спортивного норматива
56	Встречная волейбольная пасовка над сеткой. Учет спортивного норматива: прыжок в длину с места.	практический	учет спортивного норматива
	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>		
59	Техника безопасности во время занятий игры в баскетбол. Игра «Точный расчет», эстафеты.	вводный	история, правила
64	Учет спортивного норматива: подъем туловища из положения лежа. Игры: «мини-баскетбол», «Мяч среднему».	практический	учет спортивного норматива
	<b>Легкая атлетика</b>		
72	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег в медленном темпе до 4- мин. ОРУ. СБУ 20- 30 м.	вводный	проверка знаний и умений

74	Учет спортивного норматива: прыжок в длину с места. Эстафета с перебежкой.	практический	учет спортивного норматива
75	Учет спортивного норматива: челночный бег 3* 10 м.	текущий	учет спортивного норматива
76	Бег 1000 м. без учёта времени. Прыжки в длину с разбега с 4-5 шагов.	практический	учет спортивного норматива
80	Учет спортивного норматива: бег 30м, совершенствование прыжка в длину с места.	практический	учет спортивного норматива
82	Учет спортивного норматива: метание малого мяча в цель.	текущий	учет спортивного норматива
86	Учет спортивного норматива: подтягивания. Игра: «Мышеловка»	практический	учет спортивного норматива
91	Учет спортивного норматива: метание малого мяча на дальность. Игра «Ловишки»	практический	учет спортивного норматива
РОСО 96	Учет спортивного норматива: прыжок в длину с места. Национальная игра: Цырыпын (Чижик), Чэтыушаклу (Кот – охотник)	текущий	учет спортивного норматива

### Содержание программы учебного предмета.

Учебно-тематический план, определенный примерной программой, рекомендованной МО РФ, реализуется в курсе «Физическая культура» на ступени начального общего образования в 2 классе ряд содержательных линий:

### Основное содержание.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>79 часов</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Подвижные игры	17
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	13
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Кроссовая подготовка	16
1.6	РОСО	12
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>26</b>
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	13
2.2	Подвижные игры с элементами волейбола	13
<b>Всего:</b>		<b>105 часов</b>



Базовая часть:

Основы знаний о физической культуре:

- естественные основы
- социально-психологические основы
- приёмы закаливания
- способы саморегуляции
- способы самоконтроля

Легкоатлетические упражнения:

- бег
- прыжки
- метания

Гимнастика с элементами акробатики:

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

Кроссовая подготовка:

- освоение техники бега в равномерном темпе
- чередование ходьбы с бегом
- упражнения на развитие выносливости

Подвижные игры:

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Раздел «Физическое совершенствование» включает «Физкультурно-оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта.

**Изучение предмета «Физическая культура» в 2 классе с учётом региональных национальных особенностей направлено на достижение следующих целей:**

- воспитание эстетического вкуса через культуру своего народа, культуру людей других национальностей, проживающих на территории РА, чувство патриотизма;
- формирование у школьников культуры межнационального общения через осознание уникальности национальных ценностей, определение места нации в мировом сообществе.

**Это реализуется через включение адыгейских игр:**

Адыгейские национальные игры: Лъэсшыу (Пеший всадник), ЦылашкI (Комок шерсти), Шыгъачь (Скачки), Чъэн (Бегать), Пэю кладз (Подлог шапки), Хъакургъачь (Катание колеса), Къан – къангъэбыль (Прятки), Къэрэу – къэрэу (Журавли – журавушки), Шъонтэф (Гонка бурдюка), Пырамыбжьзау, Шыузэтес (Всадники), Чын (Волчок), Ты ззуал (Драчливый баран), МэлкIэхъу (Ягненок), Iахъо (Пастух), Кебек, НэшьоуппыщI, ШэкIо щэрыу, Джанкъылыщ (Захват противника), Пхъэон (Бить по дереву), Гъу (Сухой прут), Абантет, Къэрэукъэщ – ззбэныжь, ХъантIэркъопкIэн (Прыжок лягушки), Шай (Чиж), Цырыпын (Чижик), ЧэтыушакIу (Кот – охотник), Цырбыжьзау, Шхончау (Стрелок), Псынэ (Колодец), Пхъэщэрэхъ (Палка колеса), КIэпсэзэпэкъудый, КIэн (мальчики), Лъэрычъ, Дэшхоеу (Сбивание орехов).

### Методическая литература

#### Для учителя

- Поурочные разработки по физкультуре 5класс. /С. Е. Голомидова/ Волгоград 2003
- Поурочные разработки по физкультуре 6класс. / С.Е.Голомидова/ Волгоград 2003
- Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы. /В.И.Ковалько/ Москва «Вако» 2007
- Комплексная программа физического воспитания учащихся (1-11). Автор: В.И. Лях, М.: Просвещение, 2010

#### Для ученика

- В.И.Лях Москва Просвещение 2009г. Учебник физической культуры 5 - 7 класс.
- В.И.Лях Москва Просвещение 2009г. Учебник физической культуры 8 - 9 класс.

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ (6-8 лет)**

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Бег на 30 метров (секунд)	5,9	6,7	6,9	6,2	7,0	7,2
2	Смешанное передвижение (1 километр)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
3	Прыжок в длину с места (см)	140	120	115	135	115	110
4.1	Подтягивание на высокой перекладине (кол- во раз)	4	3	2	-	-	-
4.2	или подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (кол- во раз)	13	6	5	11	5	4
5	Отжимания:	17	9	7	11	5	4

	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)						
<b>6</b>	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету «Физическая культура» для 2 классов**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	Оценка	Оценка	Оценка	Оценка
2	Челночный бег 4х9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
2	Бег 30 м, секунд	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
2	Бег 1000 м, сек	Без	учета	време	ни		
2	Прыжок в длину с места	165	125	110	155	125	100

2	Прыжки в высоту способом перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
2	Подтягивание на высокой перекладине	4	2	1	-	-	-
2	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	5	3	2
2	Прыжок на скакалке (кол-во раз за мин.)	70	60	50	80	70	60
2	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	23	21	19	28	26	24
2	Приседания (кол-во раз за мин.)	40	38	36	38	36	34

### Тематическое планирование для 2 класса на 2017 – 2018 учебный год

№	Наименование раздела программы, темы урока	Количество часов	Дата	
	<b>Легкоатлетические упражнения</b>			
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой.	1ч.		
2	Разновидности ходьбы и бега. Совершенствование низкого старта.	1ч.		
3	Разновидности ходьбы и бега. Учет спортивного норматива: бег на время 30м.	1ч.		

РОСО 4	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м) Национальная игра: Цылашкл(Комок шерсти), Шыгъачь (Скачки).	1ч.		
5	Совершенствование высокого старта. Обучение прыжкам в длину с разбега с 3-5 шагов.	1ч.		
6	Бег 1000 м без учета времени. Обучение прыжкам в длину с места.	1ч.		
7	Учет спортивного норматива: прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5м.	1ч.		
8	Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5м. Бег до 400 м.	1ч.		
РОСО 9	Равномерный бег до 4 мин. Бег 100м. Национальная игра: Шыу (Всадники), Льэсшыу (Пеший всадник)	1ч.		
10	Равномерный бег до 5 мин. Развитие выносливости. Учет спортивного норматива: челночный бег 4*9 м. на время.	1ч.		
11	Равномерный бег до 6 мин. Преодоление малых препятствий.	1ч.		
	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>			
РОСО 12	Техника безопасности во время занятий играми. Эстафеты. Национальная игра: Цылашкл(Комок шерсти), Шыгъачь (Скачки).	1ч.		
13	Ведение мяча на месте и в движении. Игра « Два мороза».	1ч.		
14	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыгуны и пятнашки».	1ч.		
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Невод». Учет спортивного норматива: приседания.	1ч.		
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках .Игра «Гуси-лебеди».	1ч.		

17	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Попади в мяч».	1ч.		
18	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Прыжки по полоскам».	1ч.		
19	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Верёвочка под ногами».	1ч.		
20	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Конники-спортсмены».	1ч.		
21	Верхняя передача мяча над собой (упрощенный вариант). Игра «Западня».	1ч.		
22	Нижняя передача мяча над собой (упрощенный вариант). Игра «Птица в клетке».	1ч.		
23	Учет спортивного норматива : прыжок на скакалке. Игра «Салки на одной ноге».	1ч.		
24	Нижняя прямая подача. Игра «Точный расчет».	1ч.		
25	Верхняя передача мяча в парах. Игра «Броски в цель (мишень)».	1ч.		
26	Нижняя передача мяча в парах. Игра «Лисы и куры».	1ч.		
27	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Игра «Попади в обруч».	1ч.		
28	Верхняя и нижняя передача в кругу. Игра «Мяч среднему».	1ч.		
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
29	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Кувырок вперед, стойка, на лопатках согнув ноги.	1ч.		

30	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра «Запрещенное движение».	1ч.		
31	Лазанье по канату. Кувырок в сторону. Игра «Фигуры».	1ч.		
РОСО 32	Стойка на лопатках. Игра «Светофор». Национальная игра: Къэрэу – къэрэу (Журавли – журавушки)	1ч.		
33	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Игра «Иголочка и ниточка».	1ч.		
34	Учет спортивного норматива: приседания. «Мост» из положения, лежа на спине. Игра «Фигуры».	1ч		
35	Акробатическая комбинация из 5 элементов. Игра «Змейка».	1ч.		
36	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Игра «Слушай сигнал».	1ч.		
37	Строевые упражнения. Выполнение команд: перестроение из одной колонны в 2,3,4. Игра «Ветер, дождь, гром, молния»	1ч.		
РОСО 38	Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. Национальная игра: Цырыпын (Чижик), Чэтышаклу (Кот – охотник)	1ч.		
39	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа. Игра «Слушай сигнал».	1ч		
40	Упражнения с гимнастической скакалкой, на месте, в движении. Учет спортивного норматива: подъём туловища из положения	1ч		

	лежа.			
41	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне.	1ч		
42	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Развитие координационных способностей. Игра «Слушай сигнал».	1ч.		
43	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Светофор».	1ч.		
44	Характеристика физических качеств: гибкости и равновесия. Игра «Змейка».	1ч		
45	Передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. Игра «Кто приходил?».	1ч		
	<b>Подвижные игры с элементами волейбол</b>			
46	Техника безопасности во время занятий игры в волейбол.	1ч.		
47	Обучение стойкам и передвижениям, поворотам, остановок.	1ч.		
48	Совершенствование стоек и передвижений, поворотов, остановок.	1ч.		
49	Обучение приему и передачи мяча.	1ч.		
50	Совершенствование приема и передачи мяча. Учет спортивного норматива: прыжок в длину с места.	1ч.		
РОСО 51	Подвижные игры: «Волки во рву», «Борьба за огонь». Национальная игра: Гъу (Сухой прут), Абантет, Къэрэукъэц – зэбэныжь	1ч.		
52	Совершенствование приема и передачи мяча. Подвижные игры: «Мяч по кругу», «Поймай от стены».	1ч.		
53	Совершенствование приема и передачи мяча. Подвижная игра: пасовка волейболистов.	1ч.		
54	Эстафета с элементами волейбола.	1ч.		
55	Встречная волейбольная пасовка над сеткой	1ч.		
56	Встречная волейбольная пасовка над сеткой. Учет спортивного норматива:	1ч.		



	прыжок в длину с места.			
РОСО 57	Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками в кругу. Национальная игра: КӀэпсэзэпэжудый, КӀэн (мальчики), ЛӀэрычӀ, ДӀэшхоеу (Сбивание орехов).	1ч.		
58	Эстафета с элементами волейбола.	1ч.		
	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>			
59	Техника безопасности во время занятий игры в баскетбол. Игра «Точный расчет», эстафеты.	1ч.		
60	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Броски в цель».	1ч.		
61	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Попади в обруч».	1ч		
62	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Передал – садись».	1ч.		
63	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Игра «Передал – садись».	1ч.		
64	Урок-тестирование: подъём туловища из положения лежа. Игры: «мини-баскетбол», «Мяч среднему».	1ч.		
65	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Игра «Мяч соседу».	1ч		
66	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Игра «Передача мяча в колоннах».	1ч		
67	Ловля и передача мяча на месте и в	1ч.		

	движении. Игра «Передача мяча в колоннах».			
68	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1ч.		
69	Развитие координационных способностей. Броски в цель (в кольцо, щит, мишень).	1ч.		
70	Развитие координационных способностей. Игры: «мини-баскетбол», «Мяч среднему».	1ч.		
71	Развитие координационных способностей. Игры: «мини-баскетбол», «Мяч среднему».	1ч.		
	<b>Легкая атлетика</b>			
72	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег в медленном темпе до 4- мин. ОРУ. СБУ 20- 30 м.	1ч.		
73	Совершенствование прыжка в длину с места.	1ч.		
74	Учет спортивного норматива: прыжок в длину с места. Эстафета с перебежкой.	1ч.		
75	Учет спортивного норматива: челночный бег 3* 10 м.	1ч.		
76	Бег 1000 м. без учёта времени. Прыжки в длину с разбега с 4-5 шагов.	1ч		
РОСО 77	Подвижные игры: «Скакалка под ногами», «Чья команда дальше прыгнет». Национальная игра: Цырыпын (Чижик), Чэтышаклу (Кот – охотник),			
78	Эстафета круговая до 60 м. Равномерный бег до 4 мин.	1ч.		
79	Равномерный бег до 7 мин. Бег 60 м.	1ч		
80	Учет спортивного норматива: бег 30м, 3*10, прыжки в длину с места.	1ч		
81	Бег 1000 м без учета времени. Метание в	1ч.		

	горизонтальную и вертикальную цель.			
82	Учет спортивного норматива: метание малого мяча в цель.	1ч.		
83	Равномерный бег до 9 мин. Метание на дальность.	1ч.		
РОСО 84	Подвижные игры: «Челночный бег», «Комбинированная эстафета». Национальная игра: Чын (Волчок), Ты ззуал (Драчливый баран	1ч.		
85	Преодоление малых препятствий. Игра «Вызов номеров».	1ч.		
86	Учет спортивного норматива: подтягивания. Игра: «Мышеловка»	1ч.		
РОСО 87	Национальная игра: Шыгъачь (Скачки), Чъэн (Бегать	1ч.		
88	Развитие скоростных и координационных способностей. Игра : «Брось и поймай», «Точно в руки».	1ч.		
89	Упражнения на координацию движений. Игра «Выбивной», «Народный мяч».	1ч.		
90	Обучение метанию малого мяча на дальность.	1ч.		
91	Учет спортивного норматива: метание малого мяча на дальность. Игра «Ловишки»	1ч.		
РОСО 92	Национальная игра: Кебек, Нэшъоуппыцл, Шэкло щэрыу, Джанкъылыщ (Захват противника), Пхъэон (Бить по дереву).	1ч.		
93	Развитие скоростных способностей.	1ч.		
94	Развитие скоростной выносливости. Игра: «Кто быстрее».	1ч.		
95	Совершенствование бега на короткие дистанции.	1ч.		
РОСО 96	Учет спортивного норматива: прыжок в длину с места. Национальная игра: Цырыпын (Чижик), Чэтыушаклу (Кот – охотник)	1ч.		
97	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1ч.		

98	Эстафеты с мячом. Игра «Кошки-мышки»	1 ч.		
99	Развитие скоростной выносливости. Эстафетный бег.	1ч.		
100	Совершенствование бега на длинные дистанции. Бег 1000м.	1ч.		
101	Упражнения в беге на скорость, с прыжками, с мячом.	1ч.		
102	Игра «Пробеги-не задень», «Кто быстрее».	1ч.		
103	Повторение пройденного.	1ч.		
104	Повторение пройденного.	1ч.		
105	Игры на свежем воздухе по выбору.	1ч.		