

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 380 Красносельского района  
Санкт-Петербурга им. А. И. Спирина  
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы №380  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1  
от «29» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНА»  
Приказом директора от 30.08.2022  
№ 227-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

Класс: 2

Учебный год: 2022–2023

## 1. Пояснительная записка.

Уровень рабочей программы – *базовый*.

- федерального Закона от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189; с изменениями и дополнениями от: 29.06.2011 г., 25. 12.2013 г., 24.11. 2015 г. (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);
- примерной основной образовательной программы соответствующей ступени обучения: основной образовательной программы основного общего образования (ФГОС ООО) ГБОУ СОШ №380 Красносельского района Санкт-Петербурга
- учебного плана ГБОУ СОШ №380 Красносельского района Санкт-Петербурга;
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010).
- федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 №253;
- федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

Рабочая программа составлена в соответствии Федерального государственного образовательного стандарта.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2008).

Данная программа адресована обучающимся 2 класса с разноуровневой подготовкой. Курс позволяет обеспечить требуемый уровень подготовки школьников, предусмотримый государственным стандартом образования.

Данная рабочая программа обеспечивает продолжение достижения второклассниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

### ***Личностные результаты***

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### ***Метапредметные результаты***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### ***Предметные результаты***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- 

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

## 2. Основное содержание курса

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Планируемые результаты			Деятельность обучающихся	Вид контроля
			предметные	метапредметные	Личностные		
1.	Гимнастика	18	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «На два (четыре) шага разомкнись!» Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	<b>Регулятивные</b> Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание	

		<p>Осваивать технику акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p>	<p>конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиям её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям</p> <p><b>Познавательные</b></p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные</b></p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>ОРУ с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности</p>	
--	--	---	---	--	--	--

						<p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений , анализируют их технику выполнения.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приёмы.</p> <p>Описывают состав и содержание ОУ без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
2.	Лёгкая Атлетика. Кроссовая подготовка.	21+ 21	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы,</p>	<p><b>Регулятивные</b></p> <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе знаний имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия по базовым видам спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в</p>

		<p>координации и выносливости при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. мяча. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный , медленный, до 3-4 мин., кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных</p>	<p>отдых в процессе её выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. <b>Коммуникативные</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владением специальной терминологией. <b>Познавательные</b> Осмысление и объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>	
--	--	--	---	---	--	--

			способностей. Эстафеты . «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м)ю Бег с ускорением от 10 до 15 м ( в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60м).				
3.	Подвижные игры и подвижные игры на основе баскетбола.	24+ 18	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения</p>	<p><b>Регулятивные</b></p> <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе знаний имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия по базовым видам спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p><b>Коммуникативные</b></p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>	



		<p>управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умение выполнять физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p>	<p>точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владением специальной терминологией.</p> <p><b>Познавательные</b></p> <p>Осмысление и объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	поставленной цели		
--	--	--	--	-------------------	--	--

## Поурочное планирование

Этап обучения 2 параллель

Предмет Физическая культура. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов.  
Авторы: В. И. Лях

Название Физическая культура. Автор: В. И. Лях

Период	№ урока	Тема урока	Контроль
	1	<b>Легкая атлетика ( 11 часов).</b> труда. Ходьба и бег. Игра "Пятнашки".	Текущий
	2	2. Ходьба и бег. Бег с ускорением (до 30 м). Челночный бег. Игра "Пятнашки".	Текущий
	3	3. Ходьба и бег. Бег с ускорением ( 30 м). Игра "Пустое место".	Текущий
	4	4. Бег 30 м на результат (ГТО). Игра "Пустое место".	контроль двигательных качеств ( 30 м

			)
	5	5. Челночный бег 3x10 м (ГТО). Прыжок в длину с места. Игра "Вызов номеров".	текущий
	6	6.Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину с места ГТО). Эстафеты.Игра "К своим флажкам".	контроль двигательных качеств ( прыжок с места )
	7	7.Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.Эстафеты. Игра "К своим флажкам".	текущий
	8	8.Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.Игра "Прыгающие воробушки".	текущий
	9	9.Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2м) с расстояния 4-5 метров.Эстафеты.Подвижная игра "Защита укрепления".	текущий
	10	10.Метание малого мяча в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м.Эстафеты.Подвижная игра "Защита укрепления".	контроль двигательных качеств ( метание малого мяча)
	11	11.Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча. Эстафеты.	Текущий
	12	<b>Кроссовая подготовка 11 часов.</b> 1. Равномерный бег( 3 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра "Третий лишний."	Текущий
	13	2. Равномерный бег( 3 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра "Третий лишний."	Текущий

	14	3. Равномерный бег ( 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра "Третий лишний."	Текущий
	15	4. Равномерный бег ( 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра "Третий лишний."	Текущий
	16	5. Равномерный бег ( 5 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Игра "Пустое место"	Текущий
	17	6. Равномерный бег ( 5 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Игра "Пустое место".	Текущий
	18	7. Равномерный бег ( 6 мин). Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игра "Салки с выручалкой".	Текущий
	19	8. Равномерный бег ( 6 мин). Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игра "Салки с выручалкой".	Текущий
	20	9. Равномерный бег ( 7 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра "Рыбаки и рыбки"	Текущий
	21	10. Равномерный бег ( 7 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра "Рыбаки и рыбки"	Текущий

	22	11. Равномерный бег ( 8 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Игра "День и ночь"	Текущий
	23	<b>Гимнастика ( 18 ч )</b> . "Запрещенное движение". 1.Инструктаж по ТБ.Строевые упражнения. Акробатика.Игра	Текущий
	24	2.Строевые упражнения. Акробатика. Игра "Запрещенное движение".	Текущий
	25	3.Строевые упражнения. Акробатика. Подвижная игра "Фигуры".	Текущий
	26	4.Строевые упражнения. Акробатика. Подвижная игра "Фигуры".	Текущий
	27	5.Строевые упражнения. Акробатика. Подвижная игра "Светофор"	Текущий
	28	6.Строевые упражнения. Акробатика. Подвижная игра "Светофор".	Текущий
	29	7.Висы. Строевые упражнения. Игра "Змейка".	Текущий
	30	8.Висы. Строевые упражнения. Игра "Змейка".	Текущий
	31	9.Висы. Строевые упражнения. Игра " Слушай сигнал".	Текущий
	32	10.Висы. Строевые упражнения. Игра " Слушай сигнал".	Текущий
	33	11.Висы.Строевые упражнения. Игра " Ветер , дождь , гром , молния ".	Текущий
	34	12.Висы.Строевые упражнения. Игра " Ветер , дождь , гром , молния ".	Текущий
	35	13. Опорный прыжок. Игра "Иголочка и ниточка".	Текущий
	36	14. Лазание по наклонной скамейке и канату. Игра "Иголочка и ниточка".	Текущий

	37	15. Лазание по наклонной скамейке и канату. Игра "Иголочка и ниточка".	Текущий
	38	16.Упражнения в равновесии.Лазание по гимнастической стенке.Перелезание через коня. Игра " Кто приходил?"	Текущий
	39	17.Упражнения в равновесии.Лазание по гимнастической стенке.Перелезание через коня. Игра " Кто приходил?"	Текущий
	40	18.Упражнения в равновесии.Лазание по гимнастической стенке.Перелезание через коня. Игра " Кто приходил?"	Текущий
	41	<b>Подвижные игры ( 18 ч. ).</b> 1.Инструктаж по ТБ.Игры " К своим флажкам ", "Два мороза ". Эстафеты.	Текущий
	42	2.Игры " К своим флажкам ", "Два мороза ". Эстафеты.	Текущий
	43	3.Игры "Прыгуны и пятнашки","Невод".Эстафеты.	Текущий
	44	4.Игры "Прыгуны и пятнашки","Невод".Эстафеты.	Текущий
	45	5.Игры "Гуси-лебеди","Посадка картошки".Эстафеты.	Текущий
	46	6.Игры "Гуси-лебеди","Посадка картошки".Эстафеты.	Текущий
	47	7. Игры "Прыжки по полоскам","Попади в мяч".Эстафеты.	Текущий
	48	8.Игры "Прыжки по полоскам","Попади в мяч".Эстафеты.	Текущий
	49	9. Игры "Верёвочка под ногами", "Вызов номера".	Текущий
	50	10. Игры "Верёвочка под ногами", "Вызов номера".	Текущий
	51	11.Игры "Западня", "Конники-спортсмены".Эстафеты.	Текущий

	52	12.Игры "Западня", "Конники-спортсмены".Эстафеты.	Текущий
	53	13. Игры "Птицы в клетке", "Салки на одной ноге". Эстафеты.	Текущий
	54	14. Игры "Птицы в клетке", "Салки на одной ноге"	Текущий
	55	15. Игры "Прыгающие воробушки", "Зайцы в огороде"	Текущий
	56	16. Игры "Прыгающие воробушки", "Зайцы в огороде"	Текущий
	57	17. Игры "Лисы и куры", "Точный расчёт". Эстафеты.	Текущий
	58	18. Игры "Лисы и куры", "Точный расчёт". Эстафеты.	Текущий
	59	<b>Подвижные игры на основе баскетбола ( 24 ч.)</b> 1.Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении.Броски в цель ( мишень ). Игра "Попади в обруч".	Текущий
	60	2..Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.Броски в цель (в мишень).Игра "Попади в обруч".	Текущий
	61	3. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.Броски в цель (в мишень).Игра "Попади в обруч".	Текущий
	62	4. Ловля и передача мяча в движении.Ведение на месте. Броски в цель ( мишень ).Игра "Попади в обруч".	Текущий
	63	5.Ловля и передача мяча в движении.Ведение на месте. Броски в цель ( мишень ).Игра "Попади в обруч".	Текущий
	64	6. Ловля и передача в движении.Ведение на месте. Броски в цель ( мишень ).Игра "Передал - садись".	Текущий

65	7. Ловля и передача в движении.Ведение на месте. Броски в цель ( мишень ).Игра "Передал - садись".	Текущий
66	8. Ловля и передача мяча в движении.Ведение на месте. Броски в цель (щит).Игра"Мяч - среднему".	Текущий
67	9. Ловля и передача мяча в движении.Ведение на месте. Броски в цель (щит).Игра"Мяч - среднему".	Текущий
68	10.Ловля и передача мяча в движении.Ведение мяча на месте.Броски в цель(щит).Игра"Мяч соседу".	Текущий
69	11.Ловля и передача мяча в движении.Ведение мяча на месте.Броски в цель(щит).Игра"Мяч соседу".	Текущий
70	12.Ловля и передача мяча в движении.Ведение мяча на месте.Броски в цель(щит).Игра"Мяч соседу".	Текущий
71	13.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.Броски в кольцо.Игра "Передача мяча в колоннах".	Текущий
72	14. Ловля и передача мяча в движении.Ведение на месте.Броски в кольцо.Игра "Передача мяча в колоннах".	Текущий
73	15.Ловля и передача мяча в движении.Ведение на месте. Броски.Игра "Передача мяча в колоннах".	Текущий
74	16.Ловля и передача мяча в движении.Ведение на месте. Броски.Игра "Передача мяча в колоннах".	Текущий
75	17. Ловля и передача мяча в движении.Ведение, броски.Игра "Мяч в корзину".	Текущий

	76	18. Ловля и передача мяча в движении.Ведение, броски.Игра "Мяч в корзину ".	Текущий
	77	19. Ловля и передача мяча в движении.Ведение, броски.Игра "Мяч в корзину ".	Текущий
	78	20. Ловля и передача мяча в движении.Ведение, броски.Игра "Мяч в корзину ".	Текущий
	79	21. Ловля и передача мяча в движении.Ведение, броски.Игра "Школа мяча".	Текущий
	80	22. Ловля и передача мяча в движении.Ведение, броски.Игра "Школа мяча".	Текущий
	81	23.Ловля и передача мяча в движении.Ведение, броски.Игра "Школа мяча".	Текущий
	82	24. Ловля и передача мяча в движении.Ведение, броски.Игра "Школа мяча".	
	83	<b>Кроссовая подготовка 10 часов.</b> 1. Равномерный бег( 3 мин) Развитие выносливости. Игра третий лишний.	Текущий
	84	2. Равномерный бег ( 4 мин). Преодоление малых препятствий. Игра третий лишний.	Текущий
	85	3. Равномерный бег ( 4 мин). Чередование ходьбы и бега ( бег - 60м ходьба 90м) Игра пятнашки.	Текущий
	86	4. Равномерный бег ( 5 мин). Чередование ходьбы и бега ( бег - 60м ходьба 90м) Преодоление малых препятствий. Игра пустое место.	Текущий



	87	5. Равномерный бег ( 5 мин). Чередование ходьбы и бега ( бег - 60м ходьба 90м) Преодоление малых препятствий. Игра пустое место	Текущий
	88	6. Равномерный бег ( 6 мин). Чередование ходьбы и бега ( бег - 60м ходьба 90м) Преодоление малых препятствий. Игра салки с вырубкой.	Текущий
	89	7. Равномерный бег ( 7 мин). Чередование ходьбы и бега ( бег - 60м ходьба 90м) Развитие выносливости. Игра рыбаки и рыбки.	Текущий
	90	8. Равномерный бег ( 8 мин). Чередование ходьбы и бега ( бег - 60м ходьба 90м) Развитие выносливости. Игра день и ночь.	Текущий
	91	9. Равномерный бег ( 8 мин). Чередование ходьбы и бега ( бег - 60м ходьба 90м) Развитие выносливости. Игра день и ночь.	Текущий
	92	10. Равномерный бег ( 9 мин). Чередование ходьбы и бега ( бег - 70м ходьба 80м). Развитие выносливости. Игра ( команда быстроногих).	Текущий
	93	<b>Легкая атлетика ( 10 часов).</b> труда. Ходьба и бег. Игра "Пятнашки".	1. Вводный инструктаж по охране
	94	2. Ходьба и бег.Бег с ускорением (до 30 м).Челночный бег. Игра "Пятнашки".	.
	95	3. Ходьба и бег. Бег с ускорением( 30 м). Игра "Пустое место".	.Контроль двигательных качеств (бег 30м)
	96	4. Бег 30 м на результат (ГТО). Игра "Пустое место".	Текущий

	97	5. Челночный бег 3х10 м (ГТО). Прыжок в длину с места. Игра "Вызов номеров".	Текущий
	98	6.Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину с места ГТО). Эстафеты.Игра "К своим флажкам".	Текущий
	99	7.Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.Эстафеты. Игра "К своим флажкам".	.контроль двигательных качеств (прыжок в длину с разбега)
	100	8.Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.Игра "Прыгающие воробушки".	Текущий
	101	9.Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 метров.Эстафеты.Подвижная игра "Защита укрепления".	Контроль двигательных качеств ( метание малого мяча)
	102	10.Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м.Эстафеты.Подвижная игра "Защита укрепления".	.Контроль двигательных качеств ( метание малого мяча)