

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №46
с углубленным изучением отдельных предметов

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № ш46-13-834/2
от «31» августа 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Класс: 2

Количество часов: 68

Уровень: базовый

Сургут, 2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 2 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (в ред. приказов Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. №1643, от 31.12.2015 № 1576);

приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СОШ № 46 с УИОП;

Положение о рабочих программах.

Рабочая программа разработана с учётом:

Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» А. П. Матвеев. (М.: Просвещение, 2012) и ориентирована на использование учебника «Физическая культура 3 классы», автор А.П. Матвеев; - Москва. «Просвещение», 2017г.), который включен в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 08.06.2015 № 576).

Программа отражает базовый уровень подготовки учащихся.

Изучение физической культуры в 2 классе направлено на достижение следующей **цели**: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение поставленных целей предусматривает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
 - овладение школой движений;
 - развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
 - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
 - выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Согласно учебному плану общеобразовательного учреждения на изучение физической культуры во 2 классе отводится 68 часов в год из расчета 2 часа в неделю (34 учебных недели).

Результаты освоения программы.

Личностные результаты.

Личностные результаты описаны в п. 1.2.11 Целевого раздела основной образовательной программы начального общего образования, в п. 2.2.2.10 Содержательного раздела

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты описаны в п. 1.2.11 Целевого раздела основной образовательной программы основного общего образования, в п. 2.2.2.10 Содержательного раздела

Метапредметные результаты

<p>Универсальные учебные действия</p>	<ul style="list-style-type: none"> – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; – определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества; – овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности с содержанием конкретного учебного предмета; – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
---------------------------------------	--

Предметные результаты

№ п/п	Предметные результаты ¹ (выпускник научится/ выпускник <i>получит возможность научиться</i>)	Код требования (КУ) ²
1. Знания о физической культуре		
<i>Выпускник научится:</i>		
1	- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;	да
2	- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической	да

	культурой на физическое, личностное и социальное развитие;	
3	- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;	да
4	- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	да
<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>		
5	- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;	нет
6	- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.	нет
2. Способы физкультурной деятельности		
<i>Выпускник научится:</i>		
7	- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;	да
8	- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	да
9	- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.	да
<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>		
10	- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;	нет
11	- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	нет
Физическое совершенствование		
12	<i>Выпускник научится:</i>	
13	- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);	да
14	- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;	да
15	- выполнять организующие строевые команды и приёмы;	да
16	- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);	да
17	- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);	да
18	- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);	да
19	- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	да
<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>		
20	- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;	нет
21	- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические	нет

	комбинации;	
22	- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;	нет
23	- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;	нет
24	- выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).	нет

Содержание программы

№ п/п	Тема раздела	Содержание	Код контроля руемого содержания (КС)
1	Знания о физической культуре	Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	да
		Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	да
		Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	да
2	Способы физической деятельности	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	нет
		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	нет
		Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	нет
3	Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	да
		Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и	да

	<p>назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	
	<p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	да
	<p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p>	да
	<p>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>	да

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Бег на 30 м, сек	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
Челночный бег 3x10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
Подтягивание на перекладине	4	2	1			
Скакалка за 1 мин.	70	65	60	80	70	60
Наклон вперёд из положения	8	7	5	10	8	6

сидя на полу, см						
Пресс за 30 сек	11	9	8	14	13	12
Бег на 1000 м	+	+	+	+	+	+
Метание мяча с места	15	12	10	12	10	8

Тематический план

№	Вид программного материала	Кол-во часов	В процессе урока				
			1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока				
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	20	10			10	
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	21		6		9	6
4	Гимнастика с элементами акробатики	16		16			
5	Льжная подготовка	11			11		
	Всего часов:	68	16	16	20	16	

Информационное обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Название	Авторы	Наличие электронного приложения
Учебники, учебные пособия ³			
1	Физическая культура. 2 класс	А.П. Матвеев; - Москва. «Просвещение», 2017г.	

Календарно-тематическое планирование уроков

№	Тема урока	Дата проведения ПЛАН	Дата проведения ФАКТ	Используемые ресурсы ⁴	Контролируемые элементы содержания (КС) ⁵	Контролируемые умения (КУ)
Раздел 1 Знание о физической культуре						
1	Инструктаж по ТБ. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр			Инструктаж по ТБ, конусы	Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион». Подвижная игра «Два мороза»	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире
2	Скелет и мышцы человека			Свисток	Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека. Подвижная игра «Вызов номера»	Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека
3	Осанка человека			Свисток	Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя. Подвижная игра «Горелки».	Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя
4	Стопа человека			Свисток	Функции стопы. Понятие «плоскостопие» Подвижная	Определять понятие «плоскостопие»; описывать причину

⁴В разделе «Используемые ресурсы» учитель указывает не только учебные пособия, но цифровые и электронные образовательные ресурсы, используемые на уроке

⁵Для предметов, по которым на сайте <http://fipi.ru> опубликованы Кодификаторы элементов содержания и требований к уровню подготовки обучающихся, освоивших основные общеобразовательные программы соответствующего уровня образования контролируемые элементы содержания могут быть зафиксированы в форме кода КС, представленного в Кодификаторе; по предметам ИЗО, музыка, технология, ФК и т.п. КС фиксируются в КТП описательно в форме текста

					игра «Пятнашки»	возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека
5	Одежда для занятий разными физическими упражнениями			Свисток	Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года. Подвижная игра «Горелки»	Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений
Раздел 2. Организация здорового образа жизни						
6	Правильный режим дня			Свисток, конусы, мел	Планирование режима дня школьника . Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	Понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня
7	Закаливание			Свисток, конусы,	Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком) Подвижная игра «Пятнашки»	Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания
8	Профилактика нарушений зрения			Свисток, мел	Причины утомления глаз и снижения остроты зрения. Подвижная игра «Лисы и куры».	Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять

						правильное положение тела при чтении и работе за компьютером
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью						
9	Оценка правильности осанки			Свисток. флажки	Контроль осанки в положении сидя и стоя Подвижная игра «К своим флажкам»	Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя
Раздел 4. Физкультурно оздоровительная деятельность						
10	Инструктаж по ТБ. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики			Инструктаж по ТБ е, журнал по ТБ. мяч, свисток	Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки. Подвижная игра "Попади мяч в мяч"	Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики
11	Физические упражнения для физкультурминуток			Мяч, свисток. мяч	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений
12	Физические упражнения для расслабления мышц Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Физические упражнения для профилактики			Свисток, мячи, секундомер. коврики. гим. скамейка. теннисный мяч. гим.	Расслабление мышц в положении лёжа на спине Подвижная игра «Пятнашки». Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове. Ходьба босиком по	Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц.

	плоскостопия. Физические упражнения для профилактики нарушений зрения Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств			палка	гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку. Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи). Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)	Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Раскрывать правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения. Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств
Раздел 5. Спортивно - оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка						
13	Равномерный бег(3мин). чередование ходьбы и			Инструктаж по ТБ,	Равномерный бег (3 мин.). чередование ходьбы и бега	Знать основные правила выполнения

	бега (бег – 50м, ходьб – 100м).			Свисток, мячи, секундомер	(бег – 50м, ходьба – 100 м)	бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м
14	Равномерный бег (4мин.) чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м).			Свисток, мячи, секундомер	Равномерный бег (4 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки».	
15	Равномерный бег (5мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м)			Свисток, мячи, секундомер	Равномерный бег (5 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».	
16	Равномерный бег (6мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м).			Свисток, мячи, секундомер	Равномерный бег (6 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м)	
17	Равномерный бег (7мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м).			Свисток, мячи, секундомер	Равномерный бег (7 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м)	
18	Равномерный бег (8мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м).			Секундомер, свисток	Равномерный бег (8 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м)	
Легкая атлетика						
19	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением			Секундомер, свисток. мячи	Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого	Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения

					мяча	ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м
20	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м.).			Секундомер, свисток. конусы. мячи. эстафетные палочки	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м.). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	
21	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м.).			Секундомер, свисток. мячи	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м.). Подвижная игра «Попади в мяч»	
22	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60м.)			Секундомер, свисток	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60м.). Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.	
23	Лёгкая атлетика Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м, 60м.). Понятие «короткая дистанция»			Секундомер, свисток	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м, 60м.). Понятие «короткая дистанция». Подвижная игра «Горелки».	
24	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед			Секундомер, свисток	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Попади в мяч»	
25	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением			Секундомер, свисток	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Гуси	

	вперед				лебеди».	
26	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.			Секундомер, свисток	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Конники спортсмены».	
27	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания			Секундомер, свисток	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Октябрята».	
28	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания			Секундомер, свисток	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Гуси лебеди»	
29	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств			Секундомер, свисток	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	
30	Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность.			Секундомер, свисток	Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты	
Лыжная подготовка						
31	Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка Переноска и надевание лыж			Инструктаж по ТБ, журнал по ТБ Лыжи, свисток	Лыжная подготовка Переноска и надевание лыж.	Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой; понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке; выполнять основные

						приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход
32	Ступающий и скользящий шаг без палок.			Лыжи., свисток	Ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Смелые воробушки»	
33	Повороты переступанием. Подъемы и спуски под углом.			Лыжи., свисток	Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Игра "Попади снежком в цель"	
34	Передвижение на лыжах до 1км.			Секундомер, свисток, лыжи	Передвижение на лыжах до 1км. Игра «Два мороза»	
35	Скользящий шаг с палками.			Секундомер, свисток, лыжи	Скользящий шаг с палками. Игра «Два дома»	
36	Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5км.			Секундомер, свисток, лыжи	Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5км. Игра «Знак качества»	
Гимнастика с основами акробатики Акробатика. Строевые упражнения						
37	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.			Инструктаж по ТБ, журнал по ТБ . свисток, гим. скамейки	Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»).	Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и

					Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)	команды, упражнения по лазанию и перелезанию
38	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.			Свисток, гим. маты	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно».	
39	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.			Свисток, гим. маты	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка».	
40	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.			Свисток, гим. маты	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Космонавты».	
Равновесие. Строевые упражнения						
41	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.			Инструктаж по ТБ, журнал по ТБ Свисток, гим. скамейки	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка»	Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию
42	Размыкание на вытянутые в сторону			Свисток, гим.	Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты	

	руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке.			скамейки	направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!»	
43	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи			Свисток, гим. скамейки	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».	
44	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.			Инструктаж по ТБ, журнал по ТБ Свисток, гим. скамейки	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня».	
45	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.			Секундомер, свисток, мячи, гим скамейки	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня».	
Опорный прыжок, лазание						
46	Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через коня			Инструктаж по ТБ, журнал по ТБ	Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через коня. Игра «Ниточка и	Понимать правила техники безопасности при занятиях

				, секундомер, свисток, мячи, гим стенка, гим. конь	иглочка».	гимнастикой; понимать технику выполнения правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию упражнений;
47	Лазание по канату. Перелазание через коня			Свисток, мячи, гим конь, канат	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Фигуры»	
48	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов			свисток, гим стенка. гим. скамейки. гим. маты	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. Игра «Светофор»	
49	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов.			Свисток, гим стенка. гим. скамейки. гим. маты	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. Игра «Три движения».	
Подвижные игры						
50	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Игры «К своим флажкам». «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей			Инструктаж по ТБ, журнал по ТБ свисток, мячи, мел. конусы	Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры Игры «К своим флажкам». «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками

51	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Перестрелка».			Свисток, мячи	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Перестрелка».	
52	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».			Свисток, мячи	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».	
53	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Мяч в обруч».			Свисток, мячи, обручи	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Мяч в обруч».	
54	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Круговая лапта».			Секундомер, свисток, мячи, мел	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Круговая лапта»	
55	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Охотники и утки».			Секундомер, свисток, мячи	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Охотники и утки».	
56	Игры «Класс смирно!». «Октябрюта». Эстафеты.			Свисток, мячи, обручи, скакалки,	Игры «Класс смирно!». «Октябрюта». Эстафеты.	

				фишки		
57	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.			Свисток, мячи, обручи, скакалки, фишки	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	
58	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты			Свисток, мячи, обручи, скакалки, фишки	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты	
59	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.			Свисток, мячи, обручи, скакалки, фишки	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	
60	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты.			Рулетка, секундомер, свисток	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	
61	Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты			Рулетка, секундомер, свисток	Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты	
62	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты.			Рулетка, секундомер, свисток	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	
63	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты			Рулетка, секундомер, свисток	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	
64	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты			Рулетка, секундомер, свисток	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	
65	Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.			Рулетка, секундомер, свисток	Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.	

66	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».			Рулетка, секундомер, свисток	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.. Игра «Бросай и поймай».	
67	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».			Секундомер, свисток, мячи	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.. Игра «Передача мячей в колоннах».	
68	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Мяч соседу».			Секундомер, свисток, мячи	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Мяч соседу».	