

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Республики Бурятия**

**МКУ РУО Кяхтинский район**

**МБОУ "Усть-Кяхтинская СОШ"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Цыренжапова Л.С.

Протокол № 1 от «08» 03.2023

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР



Козина Е.И.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Семенова М.В.  
Приказ № 701 от 08.03.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 2 классов

Усть-Кяхта 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 2** классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **Предметные результаты**

К концу обучения в **четвёртом классе** обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

— выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

| № п/п | Разделы и темы                      | Количество часов (уроков) | Основные виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Формы контроля                                                                                                                                                                       | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                              |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                      | <a href="http://school-collection.edu.ru/-ЕДИНАЯКОЛЛЕКЦИЯЦИФРОВЫХОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХРЕСУРСОВ">http://school-collection.edu.ru/-ЕДИНАЯКОЛЛЕКЦИЯЦИФРОВЫХОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХРЕСУРСОВ</a>                                                               |
| 1.1   | Легкая атлетика                     | 14                        | <p>2 класс. Понятие эстафета. Команды «старт!», «финиш!».</p> <p>Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.</p> <p>Ходьба и бег (5ч)</p> <p>Прыжки (4ч)</p> <p>Метание мяча (5ч)</p> | <p>Фронтальный<br/>Поточный<br/>Индивидуальный</p> <p>Фронтальный<br/>Поточный<br/>Посменный<br/>Индивидуальный</p> <p>Фронтальный<br/>Поточный<br/>Посменный<br/>Индивидуальный</p> | <p>Физкультура в школе-<br/><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a><br/><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br/><a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a></p> |
| 1.2   | Кроссовая подготовка                | 14                        | <p>2 класс. Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека.. Техника безопасности на уроках.</p> <p>Бег по пересеченной местности (14ч)</p>                                                                                                                                                        | <p>Фронтальный<br/>Индивидуальный</p>                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1.3   | Гимнастика с элементами             | 12                        | 2 класс. Название снарядов и                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Фронтальный<br>Групповой                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                             |

|     |                                     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                            |  |
|-----|-------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     | акробатики                          |    | <p>гимнастических элементов.<br/>Правила безопасности во время занятий.<br/>Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.<br/>Значение напряжения и расслабления мышц.</p> <p>Акробатика.<br/>Строевые упражнения.<br/>Упражнение в равновесии. (4ч)<br/>Висы.(4ч)<br/>Опорный прыжок лазание.(4ч)</p> | <p>Индивидуальный</p> <p>Поточный<br/>Посменный<br/>Индивидуальный</p> <p>Фронтальный<br/>Групповой<br/>Индивидуальный</p> |  |
| 1.4 | Подвижные игры                      | 12 | <p>2 класс. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация.<br/>Правила поведения и безопасность.</p> <p>Подвижные игры(12ч)</p>                                                                                                                                                              | <p>Фронтальный<br/>Индивидуальный<br/>Групповой</p>                                                                        |  |
| 1.5 | Подвижные игры на основе баскетбола | 16 | <p>Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация.<br/>Правила поведения и безопасность.</p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола(16ч)</p>                                                                                                                                                  | <p>Фронтальный<br/>Групповой<br/>Индивидуальный</p>                                                                        |  |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

| №<br>п\п   | Наименование разделов и тем программы                                                                                                                                                                                                                               | Кол-во<br>часов | Даты<br>проведения |             | Учебно.нагля<br>дныеспособия,<br>Тех. средства,<br>ЦОР | Примеча<br>ние |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------|-------------|--------------------------------------------------------|----------------|
|            |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 | По<br>плану        | По<br>факту |                                                        |                |
| <b>1</b>   | <b>Легкая атлетика:</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>7</b>        |                    |             | <b>Журнал по<br/>ТБ</b>                                |                |
| <b>1.1</b> | <b><i>Ходьба и бег</i></b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>3</b>        |                    |             |                                                        |                |
| 1          | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ | 1               |                    |             | Свисток,<br>секундомер                                 |                |
| 2          | Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.                                                                                                            | 1               |                    |             | Свисток,<br>секундомер                                 |                |
| 3          | Бег на результат (30,60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.                                                                                                                                                                      | 1               |                    |             | Свисток,<br>секундомер                                 |                |
| <b>1.2</b> | <b><i>Прыжки</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>        |                    |             |                                                        |                |
| 4          | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с 3-5шагов. Прыжок с места. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.                             | 1               |                    |             | Свисток,<br>прыжковая<br>яма.                          |                |
| 5          | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с 3-5шагов. Прыжок с места. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.                             | 1               |                    |             | Свисток,<br>прыжковая<br>яма.                          |                |
| <b>1.3</b> | <b><i>Метание мяча</i></b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>        |                    |             |                                                        |                |
| 6          | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                                          | 1               |                    |             | Свисток,<br>мячи для<br>метания                        |                |
| 7          | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м. ОРУ. Эстафеты. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                  | 1               |                    |             | Свисток,<br>мячи для<br>метания                        |                |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                |           |  |  |                            |  |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|----------------------------|--|
| <b>2</b>   | <b><i>Кроссовая подготовка:</i></b>                                                                                                                                                                                                            | <b>7</b>  |  |  | <b><i>Журнал по ТБ</i></b> |  |
| <b>2.1</b> | <b><i>Бег по пересеченной местности.</i></b>                                                                                                                                                                                                   | <b>7</b>  |  |  |                            |  |
| 8          | Равномерный бег 3 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 50м, ходьба – 100м. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Инструктаж по ТБ                                                       | 1         |  |  | Свисток, секундомер        |  |
| 9          | Равномерный бег 3 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 50м, ходьба – 100м. Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости.                                                                                                                      | 1         |  |  | Свисток, секундомер        |  |
| 10         | Равномерный бег 3 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 50м, ходьба – 100м. Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости.                                                                                                                      | 1         |  |  | Свисток, секундомер        |  |
| 11         | Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 60м, ходьба – 90м. Игра «День и ночь». Развитие выносливости.                                                                                                                           | 1         |  |  | Свисток, секундомер        |  |
| 12         | Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 60м, ходьба – 90м. Игра «День и ночь». Развитие выносливости.                                                                                                                           | 1         |  |  | Свисток, секундомер        |  |
| 13         | Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 70м, ходьба – 80м. Игра «караси и щука». Развитие выносливости.                                                                                                                         | 1         |  |  | Свисток, секундомер        |  |
| 14         | Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 70м, ходьба – 80м. Игра «караси и щука». Развитие выносливости.                                                                                                                         | 1         |  |  | Свисток, секундомер        |  |
| <b>3</b>   | <b><i>Гимнастика:</i></b>                                                                                                                                                                                                                      | <b>12</b> |  |  | <b><i>Журнал по ТБ</i></b> |  |
| <b>3.1</b> | <b><i>Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.</i></b>                                                                                                                                                                        | <b>4</b>  |  |  |                            |  |
| 15         | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ                                                                           | 1         |  |  | Свисток, гим.маты          |  |
| 16         | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?». | 1         |  |  | Свисток, гим.маты,         |  |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                |           |  |  |                          |  |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|--------------------------|--|
| 17         | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?». | 1         |  |  | свисток<br>гим.маты      |  |
| 18         | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?». | 1         |  |  | Свисток,<br>гим.маты,    |  |
| <b>3.2</b> | <b><i>Висы. Строевые упражнения.</i></b>                                                                                                                                                                                                       | <b>4</b>  |  |  |                          |  |
| 19         | ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.                                                                                                                 | 1         |  |  | Свисток,<br>гим.скамейки |  |
| 20         | ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.                                                                                                                 | 1         |  |  | Свисток,<br>гим.скамейки |  |
| 21         | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.                                                                                  | 1         |  |  | Свисток,<br>гим.скамейки |  |
| 22         | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.                                                                                  | 1         |  |  | Свисток,<br>гим.скамейки |  |
| <b>3.3</b> | <b><i>Опорный прыжок, лазание</i></b>                                                                                                                                                                                                          | <b>4</b>  |  |  |                          |  |
| 23         | ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                 | 1         |  |  | Свисток,<br>гим.скамейки |  |
| 24         | ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                 | 1         |  |  | Свисток,<br>гим.скамейки |  |
| 25         | ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                         | 1         |  |  | Свисток,<br>гим.скамейки |  |
| 26         | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие                                                                                                                    | 1         |  |  | Свисток,<br>гим.скамейки |  |
| <b>4</b>   | <b><i>Подвижные игры:</i></b>                                                                                                                                                                                                                  | <b>28</b> |  |  | <b>Журнал по<br/>ТБ</b>  |  |
| <b>4.1</b> | <b><i>Подвижные игры.</i></b>                                                                                                                                                                                                                  | <b>12</b> |  |  |                          |  |
| 27         | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способ-                                                                                                                                                             | 1         |  |  | свисток                  |  |

|            |                                                                                                                                                                           |           |  |  |                   |  |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|-------------------|--|
| 28         | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способ-                                                                                        | 1         |  |  | свисток           |  |
| 29         | ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                          | 1         |  |  | свисток           |  |
| 30         | ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                          | 1         |  |  | свисток           |  |
| 31         | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.                                                        | 1         |  |  | свисток           |  |
| 32         | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.                                                        | 1         |  |  | свисток           |  |
| 33         | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.                                               | 1         |  |  | свисток           |  |
| 34         | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.                                               | 1         |  |  | свисток           |  |
| 35         | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.                                                               | 1         |  |  | свисток           |  |
| 36         | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.                                                               | 1         |  |  | свисток           |  |
| 37         | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.                                                                                                    | 1         |  |  | свисток           |  |
| 38         | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.                                                                                                    | 1         |  |  | свисток           |  |
| <b>4.2</b> | <b><i>Подвижные игры на основе баскетбола</i></b>                                                                                                                         | <b>16</b> |  |  |                   |  |
| 39         | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с                                                                                        | 1         |  |  | б/б мячи, свисток |  |
| 40         | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с                                                                                        | 1         |  |  | б/б мячи, свисток |  |
| 41         | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | 1         |  |  | б/б мячи, свисток |  |
| 42         | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от пруди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.     | 1         |  |  | б/б мячи, свисток |  |
| 43         | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.       | 1         |  |  | б/б мячи, свисток |  |

|          |                                                                                                                                                                                                                |          |  |  |                                     |  |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|-------------------------------------|--|
| 44       | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.                                            | 1        |  |  | б/б мячи, свисток                   |  |
| 45       | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.                          | 1        |  |  | б/б мячи, свисток                   |  |
| 46       | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.                          | 1        |  |  | б/б мячи, свисток                   |  |
| 47       | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.                         | 1        |  |  | б/б мячи, свисток                   |  |
| 48       | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.                         | 1        |  |  | б/б мячи, свисток                   |  |
| 49       | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». <i>Игра</i> в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей.             | 1        |  |  | б/б мячи, свисток                   |  |
| 50       | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». <i>Игра</i> в мини -баскетбол. Развитие координационных способностей.             | 1        |  |  | б/б мячи, свисток                   |  |
| 51       | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». <i>Игра</i> в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей.             | 1        |  |  | б/б мячи, свисток                   |  |
| 52       | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». <i>Игра</i> в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей.             | 1        |  |  | б/б мячи, свисток                   |  |
| 53       | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1        |  |  | б/б мячи, свисток                   |  |
| 54       | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1        |  |  | б/б мячи, свисток                   |  |
| <b>5</b> | <b><i>Кроссовая подготовка:</i></b>                                                                                                                                                                            | <b>7</b> |  |  | <b><i>Инструкта<br/>ж по ТБ</i></b> |  |
| 5.1      | <b><i>Бег по пересеченной местности</i></b>                                                                                                                                                                    | <b>7</b> |  |  |                                     |  |
| 55       | Равномерный бег 3 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 50м, ходьба – 100м. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.                                                                                       | 1        |  |  | Свисток, секундомер                 |  |

|            |                                                                                                                                                                             |           |  |  |                            |  |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|----------------------------|--|
| 56         | Равномерный бег 3 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 50м, ходьба – 100м. Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости.                                                | 1         |  |  | Свисток, секундомер        |  |
| 57         | Равномерный бег 3 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 50м, ходьба – 100м. Игра «День и ночь». Развитие выносливости.                                                       | 1         |  |  | Свисток, секундомер        |  |
| 58         | Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 60м, ходьба – 90м. Игра «На буксире». Развитие выносливости.                                                         | 1         |  |  | Свисток, секундомер        |  |
| 59         | Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 60м, ходьба – 90м. Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости.                                              | 1         |  |  | Свисток, секундомер        |  |
| 60         | Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 70м, ходьба – 80м. Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости.                                              | 1         |  |  | Свисток, секундомер        |  |
| 61         | Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 70м, ходьба – 80м. Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости.                                              | 1         |  |  | Свисток, секундомер        |  |
| <b>6</b>   | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                      | <b>10</b> |  |  | <b>Инструктаж по ТБ</b>    |  |
| <b>6.1</b> | <b>Ходьба и бег</b>                                                                                                                                                         | <b>2</b>  |  |  |                            |  |
| 62         | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. | 1         |  |  | Свисток, секундомер.       |  |
| 63         | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.                                                                    | 1         |  |  | Свисток, секундомер.       |  |
| <b>6.2</b> | <b>Прыжки.</b>                                                                                                                                                              | <b>2</b>  |  |  |                            |  |
| 64         | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.                                                 | 1         |  |  | Свисток, прыжковая яма.    |  |
| 65         | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.                                                 | 1         |  |  | Свисток, прыжковая яма.    |  |
| <b>6.3</b> | <b>Метание мяча.</b>                                                                                                                                                        | <b>3</b>  |  |  |                            |  |
| 66         | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                  | 1         |  |  | Свисток, мячи для метания. |  |
| 67         | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м. ОРУ. Эстафеты. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.          | 1         |  |  |                            |  |
| 68         | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м. ОРУ. Эстафеты. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.          | 1         |  |  | Свисток, мячи для метания. |  |