

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2 КЛАСС

Рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре ФГОС НОО и ООО, требований АОП НОО, АООП ООО и авторской программы

«Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.М, «Просвещение», 2011 год. Учебник Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011 Уровень образования: базовый

**Целью** физического воспитания во 2 классе является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**, направленных на:

* 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, влияние 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, навыки здорового и безопасного образа жизни.
* Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта.

# МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение физической культуры во 2 классе отводится 3 ч в неделю. Курс рассчитан на 102 ч.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

# Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

# Физическое совершенствование

*Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

# Легкая 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.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

# Подвижные и спортивные игры.

-На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

-На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

-На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».

-На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей»,

«Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

-На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

**Метапредметные результаты:**

* + 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.
* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

# 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 этических 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

# Предметные результаты Обучающийся научится:

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и в местах рекреации),
* соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
* формировать первоначальные 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;

Выпускник получит возможность научиться:

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* 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;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

# Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

**Естественные основы**

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

# Социально-психологические основы

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.

Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

# Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

# Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

# Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

# Легкоатлетические упражнения

П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

# Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 2 классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 3 |
| 1 | ***Базовая часть*** | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 21 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры c элементами баскетбола | 24 |

**Нормативы физической подготовленности:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | | |
| высокий | средний | | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 20 и более | 19 – 15 | Менее 15 раз | | 19 и более | 18-14 | Менее 14 раз. |
| Прыжок в длину с места, см | 150и  дальше | 149-131 | 130 и  ближе | | 140 и  дальше | 142-126 | 125 и  ближе |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | + 6 см и более | От 0 до  + 5 см | Менее 0 см. | | + 6 см и более | От 0 до + 5 см | Менее 0 см. |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с. | 21 раз и более | 13-20  раз | Менее 12 раз. | | 21 раз и более | 13-20 раз | Менее 12 раз. |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8с и меньше | 5,9-6,3 | 6,4с и более | | 6,2 и  меньше | 6,3-6,5 | 6,6с и более |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | | |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание**  **программного материала** | **Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»** | **Колич**  **ество часов** |
| 1 | Лёгкая атлетика | установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной  деятельности; | 11 |
| 2 | Кроссовая подготовка | побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со  старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации | 14 |
| 3 | Гимнастика | включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных 16 межличностных отношений  в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока | 18 |
| 4 | Подвижные игры | привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения | 18 |
| 5 | Подвижные игры на основе баскетбола | побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации | 24 |
| 6 | Кроссовая подготовка | включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных 16 межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной  атмосферы во время урока | 7 |
| 7 | Легкая атлетика | инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед  аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. | 10 |
|  | **Итого** |  | **102час** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока/раздела** | **Кол-во часов** | **Дата** | |  |
| **план** | **факт** |
| **Лёгкая атлетика (11ч)** | | | | |
| **Ходьба и бег. 5** | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности.  Ходьба с изменением длины и частоты шага | 1 | 1.09 |  |  |
| 2 | Ходьба через несколько препятствий. Бег на скорость (30 м.) | 1 | 5.09 |  |
| 3 | Развитие скоростных способностей. Игра Белые медведи. | 1 | 6.09 |  |
| 4 | Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Команда быстроногих» | 1 | 8.09 |  |
| 5 | Бег на результат (60м.). Игра «Смена сторон». **Входной контроль.** | 1 | 12.09 |  |
| **Прыжки 3** | | | | |
| 6 | Прыжки в длину с места и с разбега. Игра «Гуси-лебеди» | 1 | 13.09 |  |
| 7 | Прыжки в длину с места и с разбега. Игра «Лиса и куры» | 1 | 15.09 |  |
| 8 | Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. Игра  «Прыгающие воробушки» | 1 | 19.09 |  |
| **Метание 3** | | | | |
| 9 | Метание малого мяча на дальность. Игра «Попади в мяч». | 1 | 20.09 |  |
| 10 | Метание малого мяча в цель с 4-5м. Игра «Попади в мяч». | 1 | 22.09 |  |
| 11 | Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». | 1 | 26.09 |  |
| **Кроссовая подготовка (14 ч)** | | | | |
| **Бег по пересеченной местности.** | | | | |
| 12 | Бег (4 мин). Преодоление препятствий. | 1 | 27.09 |  |
| 13 | Чередование бега и ходьбы (70м, 100м). Игра «Салки на марше». | 1 | 29.09 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | Бег (5 мин.). Чередование бега и ходьбы (80м, 90м). Игра  «Волки во рву». | 1 | 3.10 |  |
| 15 | Бег (5 мин.). Чередование бега и ходьбы (80м, 90м). Игра  «Волки во рву». | 1 | 4.10 |  |
| 16 | Бег (6 мин.). Преодоление препятствий. | 1 | 6.10 |  |
| 17 | Чередование бега и ходьбы (80м, 90м). Игра «Два мороза» | 1 | 10.10 |  |
| 18 | Бег (7 мин.). Преодоление препятствий. | 1 | 11.10 |  |
| 19 | Чередование бега и ходьбы (90м, 90м). Игра «Рыбаки и рыбки» | 1 | 13.10 |  |
| 20 | Бег (7 мин.). Чередование бега и ходьбы (90м, 90м). Игра  «Перебежка с выручкой». | 1 | 17.10 |  |
| 21 | Бег (7 мин.). Преодоление препятствий. | 1 | 18.10 |  |
| 22 | Чередование бега и ходьбы (100м, 80м). Игра «Перебежка с выручкой». | 1 | 20.10 |  |
| 23 | Развитие выносливости. Игра «Шишки, желуди, орехи». | 1 | 24.10 |  |
| 24 | Бег (9 мин.). Чередование бега и ходьбы (100м, 70м). | 1 | 25.10 |  |
| 25 | Кросс (1 км.). Игра «Гуси – лебеди»» | 1 | 27.10 |  |
| **Гимнастика 18** | | | | |
| **Акробатика. Строевые приемы. 6** | | | | |
| 26 | Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Строевым шагом марш», «Шире шаг», «Короче шаг». | 1 | 7.11 |  |
| 27 | Выполнение команд. «На 1-2 рассчитайсь», «В 2-1 шеренгу стройся». Игра «Что изменилось» | 1 | 8.11 |  |
| 28 | Перекаты и группировки с опорой за головой. 2-3 кувырка вперед. Государственная символика и спорт. | 1 | 10.11 |  |
| 29 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра  «Совушка». | 1 | 14.11 |  |
| 30 | Комбинации из разученных элементов. Стойка на лопатках. | 1 | 15.11 |  |
| 31 | Развитие координационных способностей. Игра «Западня». | 1 | 17.11 |  |
| **Висы. Строевые упражнения. 6** | | | | |
| 32 | Перестроение в две шеренги. Вис стоя и лежа. Игра  «Маскировка в колоннах. | 1 | 21.11 |  |
| 33 | Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Вис стоя и лежа. | 1 | 22.11 |  |
| 34 | Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | 1 | 24.11 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 35 | Развитие силовых способностей. Подвижная игра  «Космонавты». | 1 | 28.11 |  |
| 36 | Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Государственный герб России. | 1 | 29.11 |  |
| 37 | Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Отгадай мой голосок». | 1 | 1.12 |  |
| **Опорный прыжок. Лазанье. 6** | | | | |
| 38 | Ходьба приставным шагом по бревну. Игра «Посадка  картофеля». | 1 | 5.12 |  |
| 39 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» | 1 | 6.12 |  |
| 40 | Развитие координационных способностей. Игра «Не ошибись» | 1 | 8.12 |  |
| 41 | Перелезать через гимнастического коня. Игра «Резиночка». | 1 | 12.12 |  |
| 42 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 1 | 13.12 |  |
| 43 | Развитие координационных способностей. Игра «Аисты». | 1 | 15.12 |  |
| **Подвижные игры 18** | | | | |
| 44 | Игра «Заяц без логова», «Удочка». | 1 | 19.12 |  |
| 45 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 20.12 |  |
| 46 | Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». | 1 | 22.12 |  |
| 47 | Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Государственный флаг Российской Федерации. | 1 | 26.12 |  |
| 48 | Игры «Наступление»», «Метко в цель». Эстафеты с мячом. | 1 | 27.12 |  |
| 49 | Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». | 1 | 29.12 |  |
| 50 | Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 9.01 |  |
| 51 | Игра «Вызов номера», « Защита укрепления». | 1 | 10.01 |  |
| 52 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 12.01 |  |
| 53 | Эстафеты с гимнастическими палками. | 1 | 16.01 |  |
| 54 | Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рвы». | 1 | 17.01 |  |
| 55 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 19.01 |  |
| 56 | Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Государственный гимн России. | 1 | 23.01 |  |
| 57 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 24.01 |  |
| 58 | Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». | 1 | 26.01 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 59 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 30.01 |  |
| 60 | Игры «Паровозики», «Наступление». | 1 | 31.01 |  |
| 61 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 2.02 |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола 24** | | | | |
| 62 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. | 1 | 6.02 |  |
| 63 | Броски в цель (щит). Игра « Передал – садись» | 1 | 7.02 |  |
| 64 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. | 1 | 9.02 |  |
| 65 | Броски в цель (щит). Игра « Мяч среднему» | 1 | 20.02 |  |
| 66 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. | 1 | 21.02 |  |
| 67 | Броски в цель (щит). Игра « Борьба за мяч» | 1 | 27.02 |  |
| 68 | Ловля и передача мяча в треугольнике. Ведение на месте правой (левой) рукой. | 1 | 28.02 |  |
| 69 | Броски мяча двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | 2.03 |  |
| 70 | Ведение мяча на месте и в движении правой (левой) рукой. | 1 | 6.03 |  |
| 71 | Ловля и передача мяча в квадратах | 1 | 7.03 |  |
| 72 | Ведение мяча на месте и в движении бегом правой (левой) рукой. | 1 | 9.03 |  |
| 73 | Броски мяча двумя руками от груди. Игра «Обгони мяч». | 1 | 13.03 |  |
| 74 | Ловля и передача мяча. | 1 | 14.03 |  |
| 75 | Ведение мяча с изменением направления. Игра  «Перестрелка». | 1 | 16.03 |  |
| 76 | Ловля и передача мяча на месте в кругу. | 1 | 20.03 |  |
| 77 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Школа мяча». | 1 | 21.03 |  |
| 78 | Ловля и передача мяча в треугольнике. Ведение на месте правой (левой) рукой. | 1 | 30.03 |  |
| 79 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч ловцу». | 1 | 3.04 |  |
| 80 | Игра в мини-баскетбол. | 1 | 4.04 |  |
| 81 | Ловля и передача мяча в квадратах. Игра «Не дай мяч водящему» | 1 | 6.04 |  |
| 82 | Игра в мини-баскетбол. | 1 | 10.04 |  |
| 83 | Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Мяч ловцу». | 1 | 11.04 |  |
| 84 | Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Мяч ловцу». | 1 | 13.04 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 85 | Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол. | 1 | 17.04 |  |
| **Кроссовая подготовка 7** | | | | |
| **Бег по пересеченной местности** | | | | |
| 86 | Бег (5 мин.). Чередование бега и ходьбы (80м, 90м). Игра  «Волки во рву». | 1 | 18.04 |  |
| 87 | Бег (6 мин.). Преодоление препятствий. | 1 | 20.04 |  |
| 88 | Чередование бега и ходьбы (80м, 90м). Игра «Два мороза» | 1 | 24.04 |  |
| 89 | Бег (7 мин.). Преодоление препятствий. | 1 | 25.04 |  |
| 90 | Бег (7 мин.). Чередование бега и ходьбы (90м, 90м). Игра  «Перебежка с выручкой». | 1 | 27.04 |  |
| 91 | Бег (7 мин.). Преодоление препятствий. | 1 | 2.05 |  |
| 92 | Чередование бега и ходьбы (100м, 80м). Игра «Перебежка с выручкой». | 1 | 4.05 |  |
| **Легкая атлетика 10** | | | | |
| **Ходьба и бег 4** | | | | |
| 93 | Ходьба через несколько препятствий. Бег на скорость (30 м.) | 1 | 8.05 |  |
| 94 | **Промежуточная аттестация** | 1 | 11.05 |  |
| 95 | Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Команда быстроногих» | 1 | 15.05 |  |
| 96 | Бег на результат (60м.). Игра «Смена сторон» | 1 | 16.05 |  |
| **Прыжки 3** | | | | |
| 97 | Прыжки в длину с места и с разбега. Игра «Гуси-лебеди» | 1 | 18.05 |  |
| 98 | Прыжки в длину с места и с разбега. Игра «Лиса и куры» | 1 | 22.05 |  |
| 99 | Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. Игра  «Прыгающие воробушки» | 1 | 23.05 |  |
| **Метание 3** | | | | |
| 100 | Метание малого мяча на дальность. Игра «Попади в мяч». | 1 | 25.05 |  |
| 101 | Метание малого мяча в цель с 4-5м. Игра «Попади в мяч». | 1 | 29.05 |  |
| 102 | Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». | 1 | 30.05 |  |