

Таймырское муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Попигайская начальная школа - интернат»

**«СОГЛАСОВАНО»**

Руководитель МО  
Подгорная Н.К.  
Протокол № 1

**«СОГЛАСОВАНО»**

Педагогический совет  
Чуприна М.П.  
от.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ТМКОУ «Попигайская  
начальная школа - интернат»  
Чуприна М.П.  
Приказ №

**Рабочая программа  
по физкультуре  
для учащихся 2 класса  
на 2020 / 2021 учебный год**

**Составитель:  
учитель начальных классов  
Подгорная Нина Константиновна**

**п. Попигай  
2020 г.**

## Физическая культура 2 класс (3 ч в неделю - 102 ч)

### Пояснительная записка

Рабочая программа по **физической культуре** составлена на основе примерной программы основного общего образования для 1-4 классов и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич.

Программа рассчитана на 102 часа во 2 - 4 классах из расчета 3 часа в неделю.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1-4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение **физической культуры** в начальной школе направлено на достижение следующих **целей**:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

## **Содержание программы 2 класс (102 ч)**

### **1. Базовая часть:**

#### **- Основы знаний о физической культуре:**

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

#### **- Легкоатлетические упражнения:**

- бег

#### **- Гимнастика с элементами акробатики:**

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

#### **- Подвижные игры:**

- освоение различных игр и их вариантов

#### **- Кроссовая подготовка:**

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

- прыжки
- метания

- система упражнений с мячом

## **2. Вариативная часть:**

- подвижные игры с элементами баскетбола

## Основные требования к уровню знаний и умений учащихся во 2 классе

### **Учащиеся должны знать:**

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

### **Уметь:**

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя;

выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

*Способы физкультурно - оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

*Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

#### Тематический план учебного курса

Период обучения	Количество часов
1 четверть	27
2 четверть	21
3 четверть	30
4 четверть	24
<b>Итого</b>	<b>102</b>

#### Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	<i>Базовая часть</i>	80	<b>78</b>	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			

1.2	Подвижные игры	20	<b>18</b>	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	<b>18</b>	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	22	<b>21</b>	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	<b>21</b>	21	21
2	<b>Вариативная часть</b>	19	<b>24</b>	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	19	<b>24</b>	24	24
	<b>ИТОГО:</b>	99	<b>102</b>	102	102

### **Контрольные нормативы**

(проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	<b>6,0</b>	<b>6,6</b>	<b>7,1</b>	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	<b>6,3</b>	<b>6,9</b>	<b>7,4</b>	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	<b>150</b>	<b>130</b>	<b>115</b>	160	140	125	165	155	145
		д	<b>140</b>	<b>125</b>	<b>110</b>	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>70</b>	85	80	75	90	85	80
		д	<b>70</b>	<b>65</b>	<b>60</b>	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	80	70	60	90	80	70
		д	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	13	10	7	16	14	12
		д	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	18	15	12	21	18	15
		д	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	25	23	21	28	25	23
		м	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	42	40	38	44	42	40
		д	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	40	38	36	42	40	38

**Календарно – тематическое планирование**

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Основные термины и понятия. Содержание урока
	планируемая	фактическая		
<b>1 четверть (27 ч)</b>				
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>				
1	01.09	01.09	Ходьба и бег.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ
2	03.09	03.09	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20 м.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
3	05.09	05.09	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м.	
4	08.09	08.09	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей
5	10.09	10.09	Ходьба и бег	
6	12.09	12.09	Прыжки с поворотом на 180	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
7	15.09	15.09	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	
8	17.09	17.09	Прыжок с высоты до 40 см.	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
9	19.09	19.09	Метание малого мяча	
10	22.09	22.09	Северное многоборье. Прыжки через нарты. Метание набивного мяча.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
11	24.09	24.09	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	
<b>Кроссовая подготовка (14 часов)</b>				
12	26.09	26.09	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).

13	29.09	29.09	Северное многоборье. Прыжки через нарты. Равномерный бег 3 мин	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»
14	01.10	01.10	Равномерный бег 4 мин.	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»
15	03.10	03.10	Чередование ходьбы и бега	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»
16	06.10	06.10	Северное многоборье. Прыжки через нарты. Равномерный бег 5 мин.	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»
17	08.10	08.10	Преодоление малых препятствий.	
18	10.10	10.10	Равномерный бег 6 мин.	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).
19	13.10	13.10	Северное многоборье. Прыжки через нарты. Преодоление малых препятствий.	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»
20	15.10	15.10	Равномерный бег 7 мин.	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).
21	17.10	17.10	Чередование ходьбы и бега	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»
22	20.10	20.10	Северное многоборье. Прыжки через нарты. Равномерный бег 8 мин.	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»
23	22.10	22.10	Бег по пересеченной местности	
24	24.10	24.10	Равномерный бег 9 мин.	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба).
25	27.10	27.10	Северное многоборье. Прыжки через нарты. Эстафеты.	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»
<b>Гимнастика (18 часов)</b>				
26	05.11	05.11	Акробатика. Строевые упражнения	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ
27	07.11	07.11	Размыкание и смыкание приставными шагами.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов

**2 четверть (21 ч.)**

28	10.11	10.11	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей
29	12.11	12.11	Кувырок вперед, стойка на лопатках	
30	14.11	14.11	Перекат вперед в упор присев. Северное многоборье.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей
31	17.11	17.11	Акробатика. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»
32	19.11	19.11	Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
33	21.11	21.11	Северное многоборье. Игры народов Севера. Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения.	
34	24.11	24.11	Висы. Строевые упражнения	
35	26.11	26.11	Висы. Строевые упражнения	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
36	28.11	28.11	Северное многоборье. Игры народов Севера. Висы. Строевые упражнения	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
37	01.12	01.12	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
38	03.12	03.12	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей
39	05.12	05.12	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке на коленях	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей
40	08.12	08.12	Опорный прыжок. Лазание по	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях

			наклонной скамейке на животе	и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей
41	10.12	10.12	Лазание по гимнастической стенке	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей
42	12.12	12.12	Перелезание через бревно. Северное многоборье.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей
43	15.12	15.12	Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях и лежа на животе.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей
<b>Подвижные игры (18 часов)</b>				
44	17.12	17.12	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
45	19.12	19.12	Северное многоборье. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	
46	22.12	22.12	Подвижные игры. Эстафеты.	
47	24.12	24.12	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
48	26.12	26.12	Подвижные игры «Посадка картошки», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
49	29.12	29.12	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
<b>3 четверть</b>				
50	12.01	12.01	Подвижные игры. Эстафеты.	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
51	14.01	14.01	Подвижные игры «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами».	ОРУ. Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

52	16.01	16.01	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
53	19.01	19.01	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	
54	21.01	21.01	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
55	23.01	23.01	Подвижные игры. Эстафеты	
56	26.01	26.01	Подвижные игры. Эстафеты	
57	28.01	28.01	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	
58	30.01	30.01	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
59			Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	
60			Подвижные игры. Эстафеты.	
61			Подвижные игры. Эстафеты.	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)</b>				
62			Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
63			Ловля и передача мяча в движении.	
64			Ловля и передача мяча в движении.	
65			Ведение на месте. Броски в цель	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
66			Ведение на месте. Броски в цель	
67			Ведение на месте. Броски в цель	
68			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
69			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	
70			Ловля и передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
71			Ловля и передача мяча в движении.	

72		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей
73		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	
74		Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей
75		Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	
76		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей
77		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».	
78		Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты	
<b>4 четверть (24 ч.)</b>			
79		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в корзину».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей
80		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в корзину».	
81		Ловля и передача мяча в движении.	
82		Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении.	
83		Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении.	
84		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
85		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	

<b>Кроссовая подготовка (7 часов)</b>			
86		Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»
87		Бег по пересеченной местности	
88		Равномерный бег 3 минуты.	
89		Равномерный бег 3 минуты.	
90		Чередование ходьбы и бега	
91		Чередование ходьбы и бега	
92		Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний»	
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>			
93		Разновидности ходьбы. Разновидности ходьбы.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Разновидности ходьбы. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ
94		Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
95		Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей
96		Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
97		Прыжок с высоты до 40 см.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
98		Челночный бег. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
99		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
100		Метание набивного мяча.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей
101		Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».	
102		Обобщение и закрепление за год	Соревнования «Веселые старты»

