

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Жирновская средняя общеобразовательная школа

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель ШМО

Г.Н.Адамова / Г.Н.Адамова/
Протокол от 25.08.2021г. № 1

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

Н.Г.Лебедева / Н.Г.Лебедева /
«25» августа 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

С.Я.Шкодин / С.Я.Шкодин /
Приказ от 26.08.2021г. № 471



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Адамовой Галины Николаевны
(ФИО автора)

учителя начальных классов высшей квалификационной категории
(квалификационная категория)

по физической культуре, 2-а класс, УМК Лях В.И., 101 ч.
(предмет, класс, состав УМК, количество часов)

2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 2 класса разработана на основе нормативных документов и учебно-методического обеспечения реализации программы:

1. Федеральный закон от 29.12. 2012г. N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
3. Федеральный перечень учебников, утверждённых приказом Министерства просвещения России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
4. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ Жирновской СОШ;
5. Учебный план МБОУ Жирновской СОШ;
6. Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов МБОУ Жирновской СОШ.
7. Авторской программы В.И. Лях «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников системы «Школа России». 1—4 классы» М. : Просвещение, 2021г.

Цели и задачи изучения физической культуры в начальной школе.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности.

Целью школьного физического воспитания 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:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Рабочая программа для 2 класса разработана в соответствии с Учебным планом МБОУ Жирновская СОШ начального общего образования.

Годовой календарный график составляет 34 учебных недели. Курс рассчитан на 3 часа в неделю, общее количество учебных часов в год –102 часа.

Согласно утвержденному расписанию количество часов уменьшено на 1 час, поэтому общее количество часов в год - 101 час .

Уплотнение материала в разделе «Повторение».

Используемые учебно-методические пособия:

- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. М.: Просвещение, 2019 г.
- А.Ю.Патрикеев.. Поурочные разработки по физической культуре, 2 класс, Школа России, Изд. « ВАКО» 2020 г.
- В. И. Лях .Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы «Школа России». М. : Просвещение, 2021г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Изучение физической культуры способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, соответствующих требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Личностные результаты:

Обучающийся научится:

- 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, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- 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 и ценностей;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения программного материала ученик получит **знания:**

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Обучающиеся научатся:

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Рассказывать, что такое физические качества.
- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
- Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- *Измерять частоту сердечных сокращений;*
- *Оказывать первую помощь при травмах;*
- *Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;*
- *Составлять индивидуальный режим дня.*
- *Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике.*

СПОСОБЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гимнастика с элементами акробатики.

Обучающиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30с на скорость
- Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;

- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;
- Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;
- Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них

Обучающиеся получат возможность научиться:

- *Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;*
- *Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;*
- *Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;*
- *Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;*
- *Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;*
- *Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;*
- *Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;*
- *Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.*

Легкая атлетика.

Обучающиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
- Метать гимнастическую палку ногой;
- Преодолевать полосу препятствий;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы;

- Пробегать 1 км.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *Описывать технику беговых упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;*
- *Осваивать технику бега различными способами;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;*
- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;*
- *Описывать технику прыжковых упражнений;*
- *Осваивать технику прыжковых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;*
- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Описывать технику бросков большого набивного мяча;*
- *Осваивать технику бросков большого мяча;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;*
- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;*
- *Описывать технику метания малого мяча;*
- *Осваивать технику метания малого мяча;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;*
- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.*

3.Подвижные игры.

Обучающиеся научатся:

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;*
- *Излагать правила и условия проведения подвижных игр;*
- *Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;*
- *Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;*
- *Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;*
- *Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;*
- *Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;*

- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» (101 час)

1. Знания и о физической культуре (4 ч)

Организационно-методические указания. Физические качества. Режим дня. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.

2. Гимнастика с элементами акробатики (31 ч)

Упражнения на координацию движений. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок вперед с разбега. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках, «мост». Круговая тренировка. Стойка на голове. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в движении. Круговая тренировка. Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Комбинация на гимнастических кольцах. Вращение обруча. Варианты вращения обруча. Лазанье по канату и круговая тренировка. Круговая тренировка. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

3. Легкая атлетика (29 ч)

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Техника метания мешочка на дальность. Тестирование метания мешочка на точность. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Прыжок в высоту спиной вперед. Контрольный урок по прыжкам в высоту. Знакомство с мячами-хопами. Прыжки на мячах-хопах. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность (разные предметы). Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Бег на 1000 м.

4. Подвижные игры (38 ч)

«Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка смешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробы – вороны», «Антивышибалы», броски и ловля мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча правой и левой рукой, эстафеты.

Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование раздела, темы.	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Знания и о физической культуре	4	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Объясняют значение уроков по физической культуре и раскрывают их основное содержание. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
2	Гимнастика с элементами акробатики	31	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
3	Легкая атлетика	29	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.

			Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
4	Подвижные игры	37	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
	Итого	101	

Календарно-тематическое планирование.

№ урока	Дата проведения		Тема урока
	по календарно-тематическому планированию	по факту	
Знания о физической культуре (1 ч)			
1.	01.09		Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Инструктаж по ТБ.
Легкая атлетика (6 ч)			
2.	02.09		Совершенствование строевых упражнений.
3.	03.09		Тестирование бега на 30м с высокого старта.
4.	08.09		Техника челночного бега. ОБЖ . Светофор. Регулировщик.
5.	09.09		Тестирование челночного бега на 3х10 м
6.	10.09		Техника метания мешочка на дальность.
7.	15.09		Тестирование метания мешочка на дальность.
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)			
8.	16.09		Упражнения на развитие координации движений.
9.	17.09		Упражнения на развитие координации движений. ОБЖ Почему на улице опасно.
Легкая атлетика (4ч)			
10.	22.09		Техника прыжка в длину с разбега.
11.	23.09		Прыжок в длину с разбега.
12.	24.09		Совершенствование прыжка в длину с разбега
13.	29.09		Прыжок в длину с разбега на результат.
Подвижные игры (1ч)			
14.	30.09		Совершенствование техники прыжка в длину на результат.

			Подвижные игры.
Легкая атлетика(1ч)			
15.	01.10		Тестирование метания малого мяча на точность.
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)			
16.	06.10		Тестирование наклона вперед из положения стоя.
17.	07.10		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с
Легкая атлетика (1ч)			
18.	08.10		Тестирование прыжка в длину с места.
Гимнастика с элементами акробатики			
19.	13.10		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
20.	14.10		Тестирование виса на время.
Подвижные игры(1ч)			
21.	15.10		Подвижная игра «Кот и мыши»
Знания о физической культуре(1ч)			
22.	20.10		Режим дня. ОБЖ. Здоровье и болезни.
Подвижные игры(4ч)			
23.	21.10		Ловля и броски малого мяча в парах
24.	22.10		Ловля и броски малого мяча в парах
25.	27.10		Подвижная игра «Осада города»
26.	28.10		Броски и ловля мяча в парах
Знания и физической культуре(1ч)			
27.	10.11		Частота сердечных сокращений, способы ее измерения ОБЖ Реклама табака и алкоголя
Подвижные игры(4ч)			
28.	11.11		Ведение мяча
29.	12.11		Совершенствование техники ведения мяча.
30.	17.11		Разучивание разминки с мячом в движении и упражнения с мячом.
31.	18.11		Подвижные игры ОБЖ Здоровый образ жизни.
Гимнастика с элементами акробатики(7ч)			
32.	19.11		Техника кувырка вперед
33.	24.11		Совершенствование техники кувырка вперед
34.	25.11		Кувырок вперед с трех шагов
35.	26.11		Кувырок вперед с разбега
36.	01.12		Усложненные варианты выполнения кувырка вперед
37.	02.12		Стойка на лопатках, «мост»
38.	03.12		Круговая тренировка
Знания и физической культуре(1ч)			
39.	08.12		Знакомство с правилами оказания первой помощи при травмах.
Гимнастика с элементами акробатики(14 ч)			
40.	09.12		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке
41.	10.12		Различные виды перелезаний
42.	15.12		Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине

43.	16.12		Круговая тренировка
44.	17.12		Прыжки в скакалку.
45.	22.12		Прыжки в скакалку в движении
46.	23.12		Круговая тренировка
47.	24.12		Круговая тренировка
48.	29.12		Техника вращения обруча.
49.	30.12		Совершенствование техники вращения обруча.
50.	13.01		Варианты вращения обруча.
51.	14.01		Варианты вращения обруча.
52.	19.01		Круговая тренировка
53.	20.01		Круговая тренировка
Подвижные игры(1ч)			
54.	21.01		Подвижная игра «Белочка-защитница»
Легкая атлетика(6ч)			
55.	26.01		Преодоление полосы препятствий
56.	27.01		Усложненная полоса препятствий
57.	28.01		Прыжок в высоту с прямого разбега
58.	02.02		Прыжок в высоту с прямого разбега на результат
59.	03.02		Прыжок в высоту спиной вперед
60.	04.02		Контрольный урок по прыжкам в высоту
Подвижные игры(11 ч)			
61.	09.02		Броски и ловля мяча в парах
62.	10.02		Броски мяча в баскетбольное кольцо способ «снизу»
63.	11.02		Броски мяча в баскетбольное кольцо способ «снизу»
64.	16.02		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»
65.	17.02		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»
66.	24.02		Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо
67.	25.02		Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо
68.	02.03		Эстафеты с мячом
69.	03.03		Эстафеты с мячом
70.	04.03		Упражнения и подвижные игры с мячом
71.	09.03		Упражнения и подвижные игры с мячом
Легкая атлетика (2ч)			
72.	10.03		Знакомство с мячами-хопами
73.	11.03		Прыжки на мячах-хопах
Подвижные игры(10 ч)			
74.	16.03		Круговая тренировка
75.	17.03		Подвижные игры
76.	18.03		Броски мяча через волейбольную сетку
77.	01.04		Броски мяча через волейбольную сетку
78.	06.04		Бросок мяча через волейбольную сетку на точность
79.	07.04		Бросок мяча через волейбольную сетку на точность
80.	08.04		Бросок мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций

81.	13.04		Бросок мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций
82.	14.04		Подвижная игра «Вышибалы через сетку»
83.	15.04		Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку
Легкая атлетика(2ч)			
84.	20.04		Броски набивного мяча «от груди»
85.	21.04		Броски набивного мяча из-за головы на дальность
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)			
86.	22.04		Тестирование вися на время
87.	27.04		Тестирование наклона вперед из положения стоя
Легкая атлетика(1ч)			
88.	28.04		Тестирование прыжка в длину с места
Гимнастика с элементами акробатики(2ч)			
89.	29.04		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись
90.	04.05		Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с.
Легкая атлетика(2ч)			
91.	05.05		Техника метания на точность (разные предметы)
92.	06.05		Тестирование метания малого мяча на точность
Подвижные игры(2 ч)			
93.	11.05		Подвижные игры
94.	12.05		Подвижные игры
Легкая атлетика(4ч)			
95.	13.05		Беговые упражнения
96.	18.05		Тестирование бега на 30 м с высокого старта
97.	19.05		Тестирование челночного бега 3x10 м
98.	20.05		Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность
Подвижные игры(3ч)			
99.	25.05		Подвижная игра « Хвостики»
100.	26.05		Подвижная игра «Воробьи-вороны»
101.	27.05		Подвижная игры с мячом.
Итого:	101час	...часов	