

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Лиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена  
на заседании  
протокол № 1  
от 26.08.2020г.  
рук.ШМО



Согласовано  
с МС  
27.08 2020г.  
Председатель МС



Принята  
педагогическим советом  
протокол № 1  
от 28.08 2020г.

Утверждаю:  
Директор школы:  
Н.В.Журавлева  
приказ № 28 от 31.08 2020г.



## Рабочая программа

по физической культуре

класс 2 -б

количество часов в год – 98, в неделю – 3

Составитель: Квачёв Алексей Петрович

х. Лихой

2020-2021 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 2 класса составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Лиховской СОШ, учебного плана МБОУ Лиховской СОШ на 2020 – 2021 учебный год начального общего образования, годового календарного учебного графика МБОУ Лиховской СОШ, Примерной программы начального образования по предмету «Физическая культура»; УМК «Школа России» В.И.Лях, утвержденных МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования М. – Просвещение, 2011г. с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта; учебно-методических материалов: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы, авторы В.И. Лях и А.А. Зданевич, издательство «Учитель», 2009 Волгоград, методические рекомендации при планировании материала по предмету «Физическая культура» автор А.П. Матвеев издательство М, Просвещение, 2014; В.И. Лях Физическая культура 1- 4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. М.Просвещение, 2020 г.

В соответствии с учебным планом программа рассчитана на 3 часа в неделю, 34 учебных недели в год. В соответствии с годовым календарным графиком и расписанием занятий в МБОУ Лиховской СОШ на 2020-2021 учебный год рабочая программа во 2б классе реализуется за 98 учебных часов и обеспечит рациональное распределение учебного материала.  
Срок реализации программы 1 год.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования

по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 физкультурную деятельность с учётом требований её 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;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях 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 спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- 1) личностно-ориентированные: двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- 2) культурно-ориентированные: целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности, «овладения основами физической культуры»;
- 3) деятельностно-ориентированные: двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника.

**Виды деятельности** учащихся, используемые на уроке для достижения планируемых результатов весьма разнообразны .

На уроках физической культуры учащиеся должны:

- соблюдать правила и техники безопасности на уроке;
- включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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 учётом требований её 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.

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

«Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки».

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Раздел «Плавание», в связи с отсутствием реальных возможностей для освоения школьниками содержания, заменен легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается

состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса. В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и

способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений). В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким

образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре.

Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается

усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Выполнение нормативов комплекса ГТО 2 ступени.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. мост из положения лёжа на спине, опуститься в На пример: 1) исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой кувырок вперёд в упор на руки в упор присев; 2) присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Выполнение нормативов комплекса ГТО 2 ступени. 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.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. В связи с климатическими территориальными условиями заменяются на кроссовую подготовку и футбол.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения.

Выполнение нормативов комплекса ГТО 1 ступени.

#### Распределение учебного времени по программному материалу физического воспитания:

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	В процессе урока				
2	Легкая атлетика (игры)	18+17=35	15	3	-	17
3	Футбол, кроссовая подготовка (игры)	9+4=13	9	-	-	4
4	Пионербол (подвижные игры)	18	-	18	-	-
5	Элементы баскетбола (подвижные игры)	15	-	3	12	-
6	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	-	18	-
	Всего часов:	99	24	24	31	21

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ ур ок а	Наименование разделов и тем	Колич ество часов	Тип урока	Дата проведения	
				План Пн. Ср. Пт.	Факт
1.	Бег 500 м. Техника ходьбы и бега. Правила игры в футбол.	1	Вводный	Сент ябрь 02	
2	Стойки и перемещений футболиста. ГТО подтягивание на перекладине.	1	Обучение	04	
3	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Кросс, бег 800м. ГТО поднимание туловища.	1	Обучение	07	
4	Изучение ударов различными частями стопы. Бег 800м.	1	Обучение	09	
5	Удары по катящему мячу, остановка мяча. Кросс, бег 1000м.	1	Обучение	11	

6	Техника ведения мяча, остановок, ударов по мячу. Прыжки в длину с места.	1	комплексный	14	
7	Ведение мяча, отбор мяча. Удары от ворот. ГТО наклон туловища на гибкость.	1	комплексный	16	
8	Освоение основных элементов футбола. Поднимание туловища.	1	Обучение	18	
9	Двусторонняя игра. Прыжки с места в длину.	1	комплексный	21	
10	Равномерный бег 500 метров. Наклон туловища на гибкость.	1	комплексный	23	
11	Техника челночного бега. Поднимание туловища.	1	обучение	25	
12	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	комплексный	28	
13	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега.	1	Обучение	30	
14	Бег 60 метров с максимальной скоростью. Подтягивание на перекладине.	1	обучение	<b>Октябрь</b> 02	
15	Техника низкого старта. Бег 60 м. Игра «Третий лишний».	1	обучение	05	
16	Бег на 1000 м. Наклон туловища на гибкость.	1	комплексный	07	
17	Совершенствование техники низкого старта. Бег 60 метров.	1	Обучение	09	
18	Стартовое ускорение. Низкий, высокий старт. Бег 60 м.	1	комплексный	12	
19	Бег. Подвижная игра: «Прыгуны и пятнашки»	1	комплексный	14	
20	Техника эстафетного бега. Техника спринтерского бега. Игра «Невод».	1	комплексный	16	
21	Техника высокого старта. Техника бега 2000 м.	1	Обучение	19	
22	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Обучение	21	
23	Техника выполнения основных элементов передвижений, поворотов, стоек.	1	комплексный	23	
24	Техника прыжка в высоту с разбега. Игра «Пятнашки».	1	комплексный	26	
25	Подача мяча. Верхняя и нижняя передачи партнеру. Игра «День и ночь».	1	комплексный	28	
26	Техника прыжка в высоту с разбега. Наклон туловища на гибкость .	1	обучение	30	
27	Подача мяча сверху и с боку. Движения в зоне без мяча. Страховка.	1	обучение	<b>Ноябрь</b> 09	
28	Совершенствование техники бега за 6 минут.	1	обучение	11	
29	Основные элементы передвижений, остановок, поворотов.	1	обучение	13	

30	Техника метания малого мяча на дальность. Игра «Салки с вырубкой»	1	обучение	16	
31	Совершенствование правил игры в пионербол.	1	обучение	18	
32	Бег 30 метров. Наклон туловища на гибкость.	1	обучение	20	
33	Подача мяча. Прием мяча на задней линии.	1	комплексный	23	
34	Техника передачи мяча сверху, снизу. Движение игрока на мяч.	1	комплексный	25	
35	Пионербол . Правила игры. Стойка игрока.	1	комплексный	27	
36	Техника приема мяча снизу. Подвижная игра: «Попади в мяч».	1	комплексный	30	
37	Прием-передача сверху, снизу. Передача мяча через сетку.	1	комплексный	<b>Декабрь</b> 02	
38	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Игра «Попади в обруч».	1	комплексный	04	
39	Совершенствование техники приема мяча снизу. Игра «День и ночь».	1	комплексный	07	
40	Совершенствование техники передачи мяча для нападающего броска.	1	обучение	09	
41	Техника приема, передачи мяча. Игра через сетку с приемом мяча.	1	обучение	11	
42	Подача мяча сверху, снизу. Игра в «3» номере.	1	обучение	14	
43	Закрепление освоенных элементов перемещений и владение мячом. Игра.	1	обучение	16	
44	Прямой нападающий бросок после подбрасывания мяча партнером. Двусторонняя игра.	1	обучение	18	
45	Закрепление элементов техники передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча перед собой.	1	обучение	21	
46	Элементы баскетбола. Правила игры в баскетбол (упрощенные). Техника передвижений, поворотов, стоек.	1	Игровые задания	23	
47	Техника ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Подвижная игра: «Попади в мяч».	1	обучение	25	
48	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками от груди	1	комплексный	28	
49	Правила. Стойка, перемещение баскетболиста. Техника передачи мяча двумя руками.	1	обучение	<b>январь</b> 11	
50	Прямая передача и с отскоком от пола. Игра с элементами баскетбола	1	комплексный	13	
51	Техника ловли мяча. Игра с элементами баскетбола.	1	обучение	15	
52	Техника броска мяча двумя руками от груди с места и в движении. Игра с элементами баскетбола.	1	комплексный	18	
53	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Игра с элементами баскетбола (передачи мяча).	1	обучение	20	
54	Прием-ведение мяча с места и в движении. Игра с	1	обучение	22	

	элементами баскетбола (броски мяча).				
55	Прием и передача мяча с места и в движении. Игра с элементами баскетбола.	1	обучение	25	
56	Броски мяча в корзину, в щит с близкого расстояния, одной и двумя руками. Игра с элементами баскетбола.	1	обучение	27	
57	Приемы вырывания и выбивания мяча. Игра с элементами баскетбола.	1	обучение	29	
58	Баскетбольные эстафеты (соревнование).	1	обучение	<b>Февр</b> <b>аль</b> <b>01</b>	
59	Изучение и совершенствование основных элементов баскетбола.	1	обучение	03	
60	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	обучение	05	
61	Общеразвивающие упражнения с элементами строевой подготовки.	1	обучение	08	
62	Лазанье по канату (с помощью). Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	обучение	10	
63	Кувырок вперед, стойка на лопатках (с помощью). Подвижная игра «Фигуры».	1	обучение	12	
64	Техника переворота боком. Перекаты на спине и груди (с помощью). Подвижная игра «Фигуры».	1	обучение	15	
65	Кувырок назад, перекаты боком (м), «мостик» подъем и опускание (д). (с помощью).	1	обучение	17	
66	Кувырок назад, перекаты боком (м), «мостик» подъем и опускание с упора присев(д). (с помощью). Игра «Светофор».	1	обучение	19	
67	Совершенствование, перестроения из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Фигуры».	1	обучение	20	
68	Висы на брусках (м), упражнения на равновесие на бревне (д). (со страховкой).	1	обучение	24	
69	Упражнения на равновесие. Передвижение в колонне по одному, по указанным ориентиром. Игра «Змейка».	1	обучение	26	
70	Висы на высокой перекладине. (со страховкой). Техника раскачивания и соскока с перекладины. (со страховкой)	1	обучение	<b>Март</b> <b>01</b>	
71	Подъемы в упор (со страховкой). Вольные упражнения (девочки). Игра «Слушай сигнал».	1	обучение	03	
72	Техника лазания по гимнастической стенке. Игра «Кто приходил?»	1	обучение	05	
73	Совершенствование лазания по гимнастической стенке. Игра «Слушай сигнал».	1	обучение	10	
74	Танцевальные, спортивные прыжки. ОРУ на прыгучесть, координацию движений.	1	обучение	12	
75	Лазанье по наклонной скамейке. Игра «Кто приходил?»	1	обучение	15	
76	Совершенствование перешагивания через надувные мячи. Игра «Кто приходил?»	1	обучение	17	
77	Техника раскачивания и соскока с перекладины. (со страховкой).	1	обучение	19	
78	Прыжок через «козла» ноги вместе (со страховкой).	1	обучение	Апре	

				ль 02	
79	Прыжок через «козла» ноги врозь (со страховкой).	1	обучение	05	
80	Техника бега на средние дистанции. Высокий старт. Бег 500 м (д), без учета времени .	1	обучение	07	
81	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Высокий старт. Бег 800 м (м).	1	обучение	09	
82	Техника низкого старта. Челночный бег 3х10 метров, 4х10 метров. Подвижная игра: «Зайцы в огороде».	1	обучение	12	
83	Челночный бег 3х10 метров, 4х10 метров. Игры. Подвижная игра: «Лисы и куры».	1	обучение	14	
84	Техника равномерного бега. Игра «День и ночь».	1	обучение	16	
85	Техника разбега прыжка в высоту (со страховкой). Подвижная игра: «Точный расчет».	1	обучение	19	
86	Техника разбега прыжка в длину. Техника прыжка.	1	обучение	21	
87	Учетный урок по прыжкам в длину с разбега. Игра «День и ночь».	1	обучение	23	
88	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Техника бега на длинные дистанции.	1	обучение	26	
89	Совершенствование техники равномерного бега. Подвижная игра «Пятнашки».	1	обучение	28	
90	Техника равномерного бега. Игра «Пустое место». ОРУ на прыгучесть.	1	обучение	30	
91	Подъем туловища за 30 секунд. Игра « Попади в обруч».	1	обучение	<b>Май</b> 05	
92	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Игра «Передал-садись»	1	обучение	07	
93	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Игра «Школа мяча».	1	обучение	12	
94	Бег 500 м или бег 1000 м. Учетный урок.	1	обучение	14	
95	Бег с ускорением от 20 до 30 метров. Подвижная игра: «Два мороза».	1	обучение	17	
96	Упражнение на гибкость. Тест: наклон туловища на гибкость. Подвижная игра «Третий лишний».	1	обучение	19	
97	Футбол. Закрепление игр в защите. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	обучение	21	
98	Закрепление игр в нападении. Двусторонняя игра в футболе.	1	обучение	24	
<b>ИТОГО: 98 часов</b>					

В данном документе  
пронумеровано,  
прошито и скреплено  
печатью 13 листов.  
Директор школы

Журавлева Н. В.

