

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 163 Центрального района Санкт-Петербурга**

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Педагогическим советом

ГБОУ школы № 163

Протокол от «30» августа 2021 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от «30» августа 2021 г. №100-О

\_\_\_\_\_ Л.В. Антонова

**Рабочая программа учебного курса  
по физической культуре  
для 2 класса**

**Санкт-Петербург  
2021 г.**

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочей программе по физической культуре для учащихся 2 класса

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1—4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.

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.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в 1 четверти. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

#### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (2 класса)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1	2	3	4	5	6
1	<b>Базовая часть</b>	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21
2	<b>Вариативная часть</b>	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	24	24	24
	Итого	99	102	102	102

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

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.

### 1.2. Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием, Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

### 1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

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

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

### 1.4. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

### 1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

### 1.6. Легкоатлетические упражнения.

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

## 2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчик и	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3x10 м/с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся 2 класса направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям окружающей среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 «а» класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>							
Ходьба и бег (5 ч)	Вводный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 1	01.09.15	01.09
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 1	03.09	03.09
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 1	07.09	07.09
	Комплексный					08.09	08.09
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 1	10.09	10.09
Прыжки (3ч.)	Изучение нового материала	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1	14.09	14.09

	Комплексный	1 прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1	15.09	15.09
	Комплексный	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1	17.09	17.09
Метание (3 ч)	Изучение нового материала	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Комплекс 1	21.09	21.09
	Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Комплекс 1	22.09	22.09
	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Комплекс 1	24.09	24.09
<b>Кроссовая подготовка (14 ч)</b>							
Бег по пересеченной местности (14ч)	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	28.09	28.09
	Комплексный					29.09	29.09

Комплексный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	01.10.15	01.10.15
Комплексный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	05.10	05.10
Комплексный	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	06.10	06.10
Комплексный	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	08.10	08.10
Комплексный	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с вырубкой»	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	12.10	12.10
Комплексный					13.10	13.10
Комплексный	Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	15.10	15.10
Комплексный					19.10	
Комплексный	Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	20.10	

	Комплексный					22.10	
	Комплексный Комплексный	Равномерный бег (9 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстрых»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	26.10	
						27.10	
<b>Гимнастика (18 ч)</b>							
Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий	Комплекс 2	29.10	
	Совершенствования	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей					
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка».	<b>Уметь:</b> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Развитие силовых способностей					
	Совершенствования	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых спо-	<b>Уметь:</b> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2		

		способностей					
	Комплексный						
Опорный прыжок, лазание (6 ч)	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	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	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		

	Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий			
	Совершенствования	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
<b>Подвижные игры (18 ч)</b>							
Подвижные игры (18 ч)	Комплексный	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3			

		силовых способностей					
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Комплексный	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						

**Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)**

Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)	Изучение нового материала	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						

	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		

	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	«Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей					
<b>Кроссовая подготовка (7 ч)</b>							
Бег по пересеченной местности (7 ч)	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (5-6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м).	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (7-8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
Комплексный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4			

**Легкая атлетика (10 ч)**

Ходьба и бег (4 ч)	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Развитие скоростных и координационных способностей					
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 4		
Метание мяча (3ч)	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 x 2 м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий	Комплекс 4		

Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния в 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий	Ком-плекс 4		
	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий	Ком-плекс 4		