

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 205
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 205
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ ГБОУ гимназии № 205
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
№ 136 от 31.08.2022 г.

Директор ГБОУ гимназии № 205

_____ И.В.Тимохина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по учебному предмету «Физическая культура»
для 2 а, б, в классов начального общего образования**

на 2022-2023 учебный год

Составитель: О.О. Шустрова
учитель физической культуры

Санкт-Петербург
2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 2 класса (далее - Программа) составлена на основе

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, по физической культуре;
2. Закона Российской Федерации «Об образовании» (статья 7, 9, 32);
3. Учебного плана ГБОУ гимназии № 205 на 2021-2022 учебный год;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов /В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012.

Цель:

- 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 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 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 в ходе двигательной деятельности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах *демократизации* (обеспечение всем ученикам одинакового доступа к основам физической культуры), *гуманизации* (учёт индивидуальных способностей), *педагогике сотрудничества* (совместная развивающая деятельность детей и взрослых), *личностного и деятельностного подходов* (активное освоение и овладение знаниями, умениями, навыками), *оптимизации учебно-воспитательного процесса* (применение активных и творческих методов и форм обучения).

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество, самостоятельность.

Место учебного курса в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 3 класс из расчета 2 ч в неделю, 4 класс из расчета 3 ч в неделю (всего 306 ч.). Согласно учебному плану рабочая программа для 2 класса рассчитана на 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. *Базовая часть* содержит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется «Спортивные игры. ОФП»). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал из разделов: легкая атлетика, спортивные игры (пионербол, баскетбол), ОФП. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной

дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Лёгкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		2 класс
1	<i>Базовая часть</i>	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
1.2	Спортивные игры (пионербол)	9
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16

1.4	Легкая атлетика	26
1.5	Спортивные игры (баскетбол)	10
1.6	Подвижные игры	7
	Итого	68

**Годовой план-график прохождения программного материала
для учащихся 2 классов при 2-х разовых занятиях в неделю**

№ п/п	Вид программного материала	Кол- во часов в год	1	2	3	4
			четверть	четверть	четверть	четверть
			Количество часов (уроков) в четверть			
1.	Базовая часть	68	16	16	18	18
1.1	Основы знаний	В процессе урока				
1.2	Общеразвивающие упражнения	В процессе урока				
1.3	Легкая атлетика	26	8			18
1.4	Спортивные игры (пионербол)	9	1		8	
1.5	Спортивные игры (баскетбол)	10	2		8	
1.6	Гимнастика	16		16		
1.7	Подвижные игры	7	5		2	
	Всего часов:	68	16	16	18	18

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаляющих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- продемонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

Уровень физической подготовленности учащихся 2 класса:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места (см)	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта (с)	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учёта времени					

Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

По основам знаний

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки

Мелкие ошибки – это такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- не синхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Литература

Для учителя:

1. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1 – 11 классы / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2011. – 128 с.

Для учащихся:

1. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011.

Дополнительная литература:

1. Народные игры на уроках физической культуры, 1-11 классы, /Г.И.Погадаев, М.: Дрофа, 2010.
2. Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, М.: Физкультура и спорт, 2005.
3. Физическая культура. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время, /С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева, Волгоград, 2008.
4. В.А. Васильев Путь к мечте. Звёзды баскетбола: Андрей Кириленко – Санкт – Петербург: Издательство «Олимп - СПб», 2011. – 288с.,
5. Волчок И.П. Подвижные игры для младших школьников. – Мн.: Полымя, 1988. – 72с.
6. Макаров А.Н. и др. Лёгкая атлетика: учебник для учащихся отд. физич. воспитания пед.уч-щ. М.: Просвещение, 1990. – 208с.
7. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.

Перечень учебного оборудования для практических занятий по физической культуре

Средства доврачебной помощи: аптечка медицинская
 Магнитофон
 Стенки гимнастические
 Комплект навесного оборудования (перекладина, турники, мишени для метания, баскетбольные щиты)
 Конь гимнастический
 Козёл гимнастический
 Мостик гимнастический
 Канаты для лазания
 Палки гимнастические
 Скакалки взрослые
 Скакалки длинные
 Маты гимнастические
 Кегли
 Кубики
 Ключки маленькие
 Обручи малые и большие
 Футбольные мячи
 Волейбольные мячи
 Баскетбольные мячи
 Теннисные мячи
 Набивные мячи
 Планка для прыжков в высоту
 Стойки для прыжков в высоту
 Эстафетные палочки
 Номера нагрудные
 Флажки: разметочные
 Рулетка измерительная
 Сетка волейбольная
 Секундомер

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Этап обучения: 2 класс
 Предмет: физическая культура
 Кол-во часов: 68
 Учитель: Шустрова Оксана Олеговна

№ урока	Кол-во часов	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Легкая атлетика (8 часов)

1	1	Бег, прыжки	1. Теоретическая беседа. Техника безопасности на уроках. Беговые и прыжковые упражнения.	Знать: ТБ на уроках по теме «Легкая атлетика» Уметь: правильно выполнять упражнения в движении	Текущий	Комплекс 1	1 неделя	
2	1	Бег, прыжки	2. Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Бег 500 м.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью (30 м), правильно выполнять движения при прыжке, бегать на дистанцию 500 м	Текущий	Комплекс 1	1 неделя	
3	1	Бег	3. Бег 30 м. Челночный бег 3х10 м. Бег 500 м.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью (30 м), бегать на дистанцию 500 м	Текущий	Комплекс 1	2 неделя	
4	1	Бег, метание	4. Бег 30 м. Метание мяча на дальность с места. Бег 500 м.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью (30 м), правильно выполнять движения при метании, бегать на дистанцию 500 м	Текущий	Комплекс 1	2 неделя	
5	1	Бег, прыжки	5. Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Бег 500 м.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью (30 м), правильно выполнять движения при прыжке, бегать на дистанцию 500 м	Текущий	Комплекс 1	3 неделя	
6	1	Бег	6. Бег 30 м. Челночный бег 3х10 м. Бег 500 м.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью (30 м), бегать на дистанцию 500 м	Текущий	Комплекс 1	3 неделя	
7	1	Бег, метание	7. Бег 30 м. Метание мяча на дальность с места. Бег 500 м.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью (30 м), правильно выполнять движения при метании, бегать на дистанцию 500 м	Текущий	Комплекс 1	4 неделя	
8	1	Бег, прыжки	8. Многоскоки. Бег на выносливость 6 мин. Подтягивание.	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке, бегать равномерно (6 мин.), выполнять подтягивание в висе	Текущий	Комплекс 1	4 неделя	

Спортивные и подвижные игры (8 часов)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	1	Подвижные игры	1. Техника безопасности на уроках. «Школа мяча». Игра «Прыгающий мяч».	Знать: ТБ на уроках по теме «Спортивные и подвижные игры». Уметь: играть в подвижные игры (с бегом, прыжками, метанием)	Текущий	Комплекс 1	5 неделя	
10	1	Подвижные игры	2. «Школа мяча». Эстафеты с мячами. Игра «Прыгни с мячом».	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в подвижные игры (с бегом, прыжками, метанием)	Текущий	Комплекс 1	5 неделя	
11	1	Пионербол	3. Упражнения с мячами. Перекаты мяча. Игра «Догони мяча».	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в подвижные игры (с бегом, прыжками, метанием)	Текущий	Комплекс 1	6 неделя	
12	1	Подвижные игры	4. «Школа мяча». Эстафеты с мячами. Игра	Уметь: выполнять правильно эстафеты, играть в	Текущий	Комплекс 1	6 неделя	

			«Подними мяч».	подвижные игры (с бегом, прыжками, метанием)				
13	1	Баскетбол	5. Упражнения с мячами. Перекаты мяча. Игра «Попади в цель».	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в подвижные игры (с бегом, прыжками, метанием)	Текущий	Комплекс 1	7 неделя	
14	1	Подвижные игры	6. «Школа мяча». Эстафеты с мячами. Игра «Прыгающий мяч».	Уметь: выполнять правильно эстафеты, играть в подвижные игры (сбегом, прыжками, метанием)	Текущий	Комплекс 1	7 неделя	
15	1	Баскетбол	7. Упражнения с мячами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Прыгни с мячом.»	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в подвижные игры (с бегом, прыжками, метанием)	Текущий	Комплекс 1	8 неделя	
16	1	Подвижные игры	8. «Школа мяча». Эстафеты с мячами. Игра «Догони мяча».	Уметь: выполнять правильно эстафеты, играть в подвижные игры (с бегом, прыжками, метанием)	Текущий	Комплекс 1	8 неделя	

Гимнастика (16 часов)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
17	1	Гимнастическая стенка, ОФП	1. Техника безопасности на уроках. Упражнения на гимнастической стенке. Пресс за 30 сек.	Уметь: выполнять правильно упражнения на гимнастической стенке, правильно выполнять поднятие туловища	Текущий	Комплекс 2	9 неделя	
18	1	Гимнастическая стенка, ОФП	2. Упражнения на гимнастической стенке. Полоса препятствий.	Уметь: выполнять правильно упражнения на гимнастической стенке, правильно выполнять прохождение этапов препятствий	Текущий	Комплекс 2	9 неделя	
19	1	Скакалка, ОФП	3. Упражнения со скакалкой. Прыжки на скакалке. Подтягивание.	Уметь: выполнять правильно упражнения со скакалкой, правильно выполнять подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2	10 неделя	
20	1	Строевые упражнения, ОФП	4. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Пресс за 30 сек.	Уметь: выполнять строевые команды, правильно выполнять общеразвивающие упражнения, выполнять правильно поднятие туловища	Текущий	Комплекс 2	10 неделя	
21	1	Строевые упражнения, акробатика	5. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Кувырок вперед.	Уметь: выполнять строевые команды, правильно выполнять общеразвивающие упражнения, выполнять правильно акробатический элемент	Текущий	Комплекс 2	11 неделя	
22	1	Строевые упражнения, акробатика	6. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Стойка на лопатках.	Уметь: выполнять строевые команды, выполнять правильно общеразвивающие упражнения, выполнять правильно акробатический элемент	Текущий	Комплекс 2	11 неделя	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
23	1	Набивной мяч, ОФП	7. Упражнения с набивными мячами. Круговая тренировка.	Уметь: выполнять правильно упражнения с набивными мячами, выполнять правильно силовые упражнения	Текущий	Комплекс 2	12 неделя	
24	1	Гимнастическая стенка, ОФП	8. Упражнения на гимнастической стенке. Полоса препятствий.	Уметь: выполнять правильно упражнения на гимнастической стенке, правильно выполнять прохождение этапов препятствий	Текущий	Комплекс 2	12 неделя	
25	1	Строевые упражнения, акробатика	9. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Кувырок вперед.	Уметь: выполнять строевые команды, правильно выполнять общеразвивающие упражнения, выполнять правильно акробатический элемент	Текущий	Комплекс 2	13 неделя	
26	1	Строевые упражнения, акробатика	10. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Стойка на лопатках.	Уметь: выполнять строевые команды, правильно выполнять общеразвивающие упражнения, выполнять правильно акробатический элемент	Текущий	Комплекс 2	13 неделя	
27	1	Строевые упражнения, акробатика	11. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Стойка на лопатках.	Уметь: выполнять строевые команды, правильно выполнять общеразвивающие упражнения, выполнять правильно акробатический элемент	Текущий	Комплекс 2	14 неделя	
28	1	Строевые упражнения,	12. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Кувырок назад.	Уметь: выполнять строевые команды, правильно выполнять общеразвивающие упражнения,	Текущий	Комплекс 2	14 неделя	

		акробатика		выполнять правильно акробатический элемент				
29	1	Набивной мяч, ОФП	13. Упражнения с набивными мячами. Круговая тренировка.	Уметь: выполнять правильно упражнения с набивными мячами, правильно выполнять силовые упражнения	Текущий	Комплекс 2	15 неделя	
30	1	Гимнастическая стенка, ОФП	14. Упражнения на гимнастической стенке. Полоса препятствий.	Уметь: выполнять правильно упражнения на гимнастической стенке, правильно выполнять прохождение этапов препятствий	Текущий	Комплекс 2	15 неделя	
31	1	Скакалка, ОФП	15. Упражнения со скакалкой. Прыжки на скакалке. Подтягивание.	Уметь: выполнять правильно упражнения со скакалкой, правильно выполнять подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2	16 неделя	
32	1	Гимнастическая стенка, ОФП	16. Упражнения на гимнастической стенке. Полоса препятствий.	Уметь: выполнять правильно упражнения на гимнастической стенке, правильно выполнять прохождение этапов препятствий	Текущий	Комплекс 2	16 неделя	

Спортивные и подвижные игры (18 часов)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
33	1	Баскетбол	1. Теоретическая беседа. Техника безопасности на уроках. Ведение б/б мяча на месте, по прямой в шаге правой и левой рукой. Игра «Прыгающий мяч».	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в подвижные игры (с бегом, прыжками, метанием)	Текущий	Комплекс 3	17 неделя	
34	1	Пионербол	2. Передачи мяча в парах двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	Уметь: выполнять правильно технические действия, правильно выполнять эстафеты	Текущий	Комплекс 3	17 неделя	
35	1	Баскетбол	3. Ведение б/б мяча на месте, по прямой в шаге правой и левой рукой. Игра «Прыгни с мячом».	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в подвижные игры (с бегом, прыжками, метанием)	Текущий	Комплекс 3	18 неделя	
36	1	Пионербол	4. Передачи мяча в парах двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	Уметь: выполнять правильно технические действия, правильно выполнять эстафеты	Текущий	Комплекс 3	18 неделя	
37	1	Баскетбол	5. Ведение б/б мяча по кругу, змейкой в шаге правой и левой рукой. Игра «Перестрелка».	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в подвижные игры (с бегом, прыжками, метанием)	Текущий	Комплекс 3	19 неделя	
38	1	Пионербол	6. Передачи мяча в парах двумя руками от груди через сетку. Эстафеты с мячами.	Уметь: выполнять правильно технические действия, правильно выполнять эстафеты	Текущий	Комплекс 3	19 неделя	
39	1	Баскетбол	7. Ведение б/б мяча по кругу, змейкой в шаге правой и левой рукой. Игра «Перестрелка».	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в подвижные игры (с бегом, прыжками, метанием)	Текущий	Комплекс 3	20 неделя	
40	1	Пионербол	8. Передачи мяча в парах двумя руками от груди через сетку. Эстафеты с мячами.	Уметь: выполнять правильно технические действия, правильно выполнять эстафеты	Текущий	Комплекс 3	20 неделя	
41	1	Пионербол	9. Передачи мяча в колоннах двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в подвижные игры (с бегом, прыжками, метанием)	Текущий	Комплекс 3	21 неделя	
42	1	Баскетбол	10. Ведение б/б мяча на месте, по прямой в беге правой и левой рукой. Эстафеты с мячами.	Уметь: выполнять правильно технические действия, правильно выполнять эстафеты	Текущий	Комплекс 3	21 неделя	
43	1	Пионербол	11. Передачи мяча в колоннах двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в подвижные игры (с бегом, прыжками, метанием)	Текущий	Комплекс 3	22 неделя	
44	1	Баскетбол	12. Ведение б/б мяча на месте, по прямой в беге правой и левой рукой. Эстафеты с мячами.	Уметь: выполнять правильно технические действия, правильно выполнять эстафеты	Текущий	Комплекс 3	22 неделя	
45	1	Пионербол	13. Передачи мяча в колоннах двумя руками от груди через сетку. Игра «Перестрелка».	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в подвижные игры (с бегом, прыжками,	Текущий	Комплекс 3	23 неделя	

				метанием)				
46	1	Баскетбол	14. Ведение мяча по кругу в беге, змейкой в шаге правой и левой рукой. Спортивная игра (пионербол по упрощенным правилам).	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в пионербол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	23 неделя	
47	1	Подвижные игры	15. «Школа мяча». Эстафеты с мячами. Игра «Прыгни с мячом».	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в подвижные игры (с бегом, прыжками, метанием)	Текущий	Комплекс 3	24 неделя	
48	1	Пионербол	16. Передачи мяча в колоннах двумя руками от груди через сетку. Спортивная игра (пионербол по упрощенным правилам).	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в пионербол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	24 неделя	
49	1	Баскетбол	17. Ведение мяча на месте, по прямой в беге правой и левой рукой. Спортивная игра (пионербол по упрощенным правилам).	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в пионербол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	25 неделя	
50	1	Подвижные игры	18. «Школа мяча». Эстафеты с мячами. Игра «Догони мяч».	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в подвижные игры (с бегом, прыжками, метанием)	Текущий	Комплекс 3	25 неделя	

Легкая атлетика (18 часов)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
51	1	Прыжки	1. Техника безопасности на уроках. Прыжки в высоту с разбега способ «перешагивания». Прыжки на скакалке 30 сек.	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке	Текущий	Комплекс 4	26 неделя	
52	1	Прыжки, метание	2. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Метание мяча в цель.	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке, правильно выполнять движения при метании	Текущий	Комплекс 4	26 неделя	
53	1	Прыжки	3. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Прыжки на скакалке 30 сек.	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке	Текущий	Комплекс 4	27 неделя	
54	1	Прыжки, метание	4. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Метание мяча в цель.	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке, правильно выполнять движения при метании	Текущий	Комплекс 4	27 неделя	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
55	1	Бег	5. Челночный бег 3x10 м. Наклон вперед сидя на полу. Бег на выносливость 6 мин.	Уметь: правильно выполнять технику челночного бега, бегать в равномерном темпе (6 мин.)	Текущий	Комплекс 4	28 неделя	
56	1	Прыжки	6. Прыжки в длину с места. Пресс за 30 сек. Подтягивание.	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке, правильно выполнять подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 4	28 неделя	
57	1	Бег	7. Челночный бег 3x10 м. Наклон вперед сидя на полу. Бег на выносливость 6 мин.	Уметь: правильно выполнять технику челночного бега, бегать в равномерном темпе (6 мин.)	Текущий	Комплекс 4	29 неделя	
58	1	Прыжки	8. Прыжки в длину с места. Пресс за 30 сек. Подтягивание.	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке, правильно выполнять подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 4	29 неделя	
59	1	Бег, метание	9. Бег 30 м. Метание мяча на дальность. Бег 500 м.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью (30 м), правильно выполнять движения при метании, бегать на дистанцию 500 м	Текущий	Комплекс 4	30 неделя	
60	1	Бег, прыжки	10. Бег 30 м. Прыжки в длину. Бег 500 м.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью (30 м), правильно выполнять движения при прыжке, бегать на дистанцию 500 м	Текущий	Комплекс 4	30 неделя	
61	1	Бег, метание	11. Бег 30 м. Метание мяча на дальность. Бег 500 м.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью (30 м), правильно выполнять движения при метании, бегать на дистанцию 500 м	Текущий	Комплекс 4	31 неделя	
62	1	Бег, прыжки	12. Бег 30 м. Прыжки в длину. Бег 500 м.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью (30 м), правильно выполнять движения при прыжке, бегать на дистанцию 500 м	Текущий	Комплекс 4	31 неделя	
	1	Бег, метание	13. Бег 30 м. Метание мяча на дальность. Бег 500 м.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью (30 м),	Текущий	Комплекс 4	32 неделя	

63				правильно выполнять движения при метании, бегать на дистанцию 500 м				
64	1	Бег, прыжки	14. Бег 30 м. Прыжки в длину. Бег 500 м.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью (30 м), правильно выполнять движения при прыжке, бегать на дистанцию 500 м	Текущий	Комплекс 4	32 неделя	
65	1	Прыжки, метание, бег	15. Резервный урок. Многоскоки. Метание мяча на дальность. Бег на выносливость 6 мин.	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке, правильно выполнять движения при метании, бегать в равномерном темпе (6 мин.)	Текущий	Комплекс 4	33 неделя	
66	1	Прыжки, бег	16. Резервный урок. Многоскоки. Прыжки в длину. Бег на выносливость 6 мин.	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке, бегать в равномерном темпе (6 мин.)	Текущий	Комплекс 4	33 неделя	
67	1	Бег, прыжки	17. Резервный урок. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры.	Уметь: правильно выполнять беговые и прыжковые упражнения, играть в подвижные игры (с бегом, прыжками, метанием)	Текущий	Комплекс 4	34 неделя	
68	1	Бег, прыжки	18. Резервный урок. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры.	Уметь: правильно выполнять беговые и прыжковые упражнения, играть в подвижные игры (с бегом, прыжками, метанием)	Текущий	Комплекс 4	34 неделя	