

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИЗОБИЛЬНЕНСКАЯ ШКОЛА» имени Э. У. Чалбаша
города АЛУШТЫ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

«Рассмотрено»

на заседании
методического объединения
протокол № 1 от « 29 » 08 2025 г.

«Согласовано»

Заместитель директора
_____ /Т.Н.Липкан/

«Утверждаю»

Директор МОУ «Изобильненская школа»
_____ / Е.П.Савельева/

Приказ № 98 от
« 29 » 08 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету “Физическая культура”
для 2 класса
на 2025 – 2026 учебный год

Составитель:
Муртазина Нурия Минировна,
учитель высшей
квалификационной категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по предмету «Физическая культура» составлена основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- «Примерных программ по учебным предметам. Начальная школа в 2 частях (составитель Е.С.Савинов) – М.: Просвещение, -2011 (стандарты второго поколения)»;
- Авторской программы В.И.Ляха и др. «Физическая культура»;
- Учебника «Физическая культура. 1-4 классы./ В.И.Лях– М.: Просвещение, 2014.-177 с.».
- Учебного плана Муниципального общеобразовательного учреждения «Изобильненская школа имени Э. У. Чалбаша» города Алушты 2025/2026 учебного года

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

На изучение физической культуры во 2 классе отводится 3 ч в неделю, 34 учебные недели – 102 часа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

- 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 (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.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общие цели и пути её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Коммуникативные УУД:

- разрешать конструктивно конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

Познавательные УУД:

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
 - овладевать способностью бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
 - овладевать способностью произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
 - уметь осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
 - уметь активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.
 - владеть произвольно и осознанно правилами игры в спортивные игры.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями; режим дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значения в жизнедеятельности человека, связывать с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основные физические качества;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно относиться при объяснении ошибки способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры с элементами соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- обращаться бережно с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализировать и искать ошибки, исправлять их;
- подавать строевые команды, 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 высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

К концу 2 класса учащиеся должны знать:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки);
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости).
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 класс 102 часа

Знания о физической культуре 3 часа

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).

Легкая атлетика - 21 час

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.

Формы контроля:

Тест - 1

Гимнастика с основами акробатики - 21 час

Организуящие 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.

Формы контроля:

Тест - 1

Кроссовая подготовка, мини-футбол - 18 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Формы контроля:

Тест - 1

Подвижные игры - 39 часов

Подвижные игры – 12 часов

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 «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 «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 14 часов: 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 13 часов: 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».

Обицеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Формы контроля:

Тест - 1

Уровень физической подготовленности учащихся 2 класса (7-8 лет)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
			Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	7,1 и выше	7,0-6,0	5,4 и ниже	7,3 и выше	7,2-6,2	5,6 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек.	10,4 –«-	10,0-9,5	9,1 –«-	11,2-«-	10,7-10,1	9,7 –«-
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	110-«-	115-125	130 и дальше	100 –«-	120	121 и дальше
4.	Выносливость	Бег 1000м (без учёта времени)	-----	-----	-----	-----	-----	-----
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	3	4-7	8	6	6-11	12
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1	2	3	-	-	-
		Отжимание в упоре лёжа на полу (кол-во раз) (девочки)	-	-	-	4	5	11
7	Меткость	Метание набивного мяча	215	245	310	175	215	280
8	Меткость	Метание малого мяча на дальность	10	12	15	8	10	12

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Раздел программы	Примерная программа	Рабочая программа
Знания о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
Лёгкая атлетика	21	21
Гимнастика с элементами акробатики	21	21
Подвижные игры	39	39
Кроссовая подготовка	18	18
Всего	102	102

Календарно - тематическое планирование

Количество часов в учебном году – 102

Количество часов в неделю - 3

Виды контроля:

Бег 30 м

Челночный бег 3×10 м

Прыжки в длину с места

Бег 1000 м

Наклон вперёд из положения сидя

Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), отжимание от пола(девочки)

Метание набивного мяча

Метание малого мяча на дальность

Тесты- 4

№ п/п	Название раздела, темы урока	Сроки выполнения		Примечание
		план	факт	
	Лёгкая атлетика – 12 часов			
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ во время занятий лёгкой атлетикой. ОРУ. Обучение бегу 30м Подвижная игра «Вызов номера»			
2	ОРУ, Правила построения. Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением. Обучение челночному бегу. Закрепление бега на 30 м. Подвижная игра «Точно в мишень»			
3	ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам дорожки. Контрольный тест № 1. Скоростные качества Бег 30 метров Эстафета.			
4	ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег (закрепление). Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»			
5	ОРУ. Челночный бег. Контрольный тест № 2 Координационные качества. Челночный бег 3x10. Эстафеты.			
6	ОРУ. Бег. Обучение прыжкам в длину Подвижная игра «Невод»			
7	ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. Обучение прыжкам			

	в длину. Подвижная игра «Заяц без дома»			
8	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед. Закрепление навыков прыжка в длину. Прыжки на скакалке. Подвижная игра «Пустое место».			
9	ОРУ. <u>Контрольный тест № 3. Скоростно-силовые качества. Прыжки в длину с места.</u> Эстафета с мячом			
10	ОРУ. Прыжок с высоты (до 40 см), прыжки через длинную неподвижную скакалку. Обучение метанию мяча на дальность. Подвижная игра «Космонавты».			
11	ОРУ. Метание малого мяча в цель (2 х2 м) с расстояния 3-4 м. Обучение метанию набивного мяча. Закрепление навыков метания мяча на дальность. Подвижная игра «Мяч соседу»			
12	ОРУ. <u>Контрольный тест № 4 Метание мяча на дальность.</u> Закрепление навыков метания набивного мяча. Прыжки на скакалке. Подвижная игра «Точно в мишень»			
13	ОРУ. Метание мяча на дальность <u>Контрольный тест № 5 Метание набивного мяча.</u> Подвижная игра «Мышеловка». <i>Тест по теме</i> «Легкая атлетика»			
14	Кроссовая подготовка – 9 часов Инструктаж по ТБ во время занятий кроссовой подготовкой. ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Обучение наклонам из положения сидя. Подвижная игра «Метко в цель»			
15	ОРУ. Понятие «Бег на выносливость». Равномерный бег (3 мин). Закрепление навыков выполнения наклона из положения сидя. Удары по мячу ногой. Подвижная игра «Бросок ногой»			
16	ОРУ. Равномерный бег (4 мин). Преодоление малых препятствий. <u>Контрольный тест № 6 Гибкость. Наклоны вперед из положения сидя.</u> Остановка мяча ногой, отбор мяча. Подвижная игра «Гонка мячей»			
17	ОРУ. Равномерный бег (до 4 мин). Тактические действия в защите и нападении Подвижная игра «Гонка мячей»			
18	ОРУ. Равномерный бег (до 5 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке. Обучение бегу на 1000м. Подвижная игра «Космонавты»			
19	ОРУ. Равномерный бег (до 5 мин). Чередование ходьбы и бега. Отбор мяча. Подвижная игра			

	«Метко в цель»			
20	ОРУ. Равномерный бег (до 6 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке. Закрепление навыков выполнения бега на 1000м. Остановка мяча ногой, отбор мяча. Подвижная игра «Гонка мячей»			
21	ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Контрольный тест № 7. Выносливость. Бег на 1000м. Подвижная игра «Вызов номеров»			
22	ОРУ. Равномерный бег до 6 минут. Обучение подтягиванию (мальчики) и отжиманию (девочки) Подвижная игра «Футбольный бильярд».			
23	Подвижные игры – 6 часов Инструктаж по ТБ во время занятий подвижными играми. ОРУ. Закрепление навыков подтягивания (мальчики) и отжимания (девочки). Подвижные игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты.			
24	ОРУ. Контрольный тест № 8. Силовые качества Подтягивание на высокой перекладине (мальчики); отжимание (девочки) Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Перемена мест»			
25	ОРУ. Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».			
26	ОРУ. Подвижная игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.			
27	ОРУ. Подвижные игры «Веревочка под ногами» «Третий лишний» Эстафеты.			
28	ОРУ. Подвижные игры «Встреча», «Прыгающие воробышки».			
29	Гимнастика с основами акробатики- 21 час Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. ОРУ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Подвижная игра «Волна»			
30	ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу Группировка. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Неудобный бросок»			
31	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке из положения упор присев на спину в упор присев. Подвижная игра «Конники-спортсмены»			
32	ОРУ. Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости. Подвижная игра «Отгадай чей голос»			
33	ОРУ. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Подвижная игра «Что изменилось»			
34	ОРУ. Мост из положения лежа. Кувырок вперед. Подвижная игра «Посадка картофеля»			
35	ОРУ. Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.			

	Подвижная игра «Прокати быстрее мяч»			
36	ОРУ. Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «Веревочка под ногами»			
37	ОРУ. Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты с обручами			
38	ОРУ. Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног Эстафеты с обручами			
39	ОРУ. Стойка на носках , на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке Подвижная игра «Прокати быстрее мяч»			
40	ОРУ. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке Подвижная игра «Отгадай чей голосок»			
41	ОРУ. Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижная игра «Верёвочка под ногами»			
42	ОРУ. Освоение строевых упражнений. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Повороты на 90° Подвижная игра «Что изменилось»			
43	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подвижная игра «Неудобный бросок»			
44	ОРУ. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Подвижная игра «Посадка картофеля»			
45	ОРУ. Шаг с прискоком. Приставные шаги. Поднимание туловища. Подвижная игра «Конники-спортсмены»			
46	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Подвижная игра «Ниточка и иголочка»			
47	ОРУ. Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Эстафеты с обручами			
48	ОРУ. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Прокати быстрее мяч»			
49	ОРУ. Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через горку матов. Подвижная игра «Волна»			
50	ОРУ на месте. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты. Тест по теме «Гимнастика с элементами акробатики»			

	Подвижные игры -27 часов (Баскетбол – 14 часов)			
51	Инструктаж по ТБ во время занятий баскетболом. ОРУ. Бросок мяча от груди на месте. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Мяч среднему»			
52	ОРУ. Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах»			
53	ОРУ. Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Подвижная игра «Мяч соседу»			
54	ОРУ. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»			
55	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом			
56	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит) Подвижная игра «Попади в обруч»			
57	ОРУ. Броски мяча в цель (щит). Ведение мяча. Подвижная игра «Передал - садись»			
58	ОРУ. Ловля и передача мяча . Броски мяча в цель. Подвижная игра «Попади в обруч»			
59	ОРУ. Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом			
60	ОРУ. Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом			
61	ОРУ. Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом			
62	ОРУ. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Подвижная игра «Мяч среднему»			
63	ОРУ. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Подвижная игра «Мяч соседу»			
64	ОРУ. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»			
	(Волейбол – 13 часов)			
65	ОРУ. Стойки и передвижения. Подвижная игра «У кого меньше мячей»			
66	ОРУ. Перемещение с направлением движения. Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху (работа в парах) Подвижная игра «Мяч в воздухе»			
67	ОРУ. Стойки и передвижения Отработка приема передачи мяча сверху. Подвижная игра «Пионербол».			
68	ОРУ. Отработка приема передачи мяча сверху. Подвижная игра «Мяч в воздухе»			
69	ОРУ. Знакомство с приемом мяча двумя руками снизу. Передача мяча сверху. Подвижная игра «Пионербол».			
70	ОРУ. Освоение техники приема мяча двумя руками снизу. Стойки и передвижения. Эстафета с волейбольным мячом			
71	ОРУ. Отработка приема мяча снизу, Подвижная игра «Мяч в воздухе»			
72	ОРУ. Стойки и передвижения. Прием мяча снизу, передача мяча сверху. Эстафета с			

	волейбольным мячом			
73	ОРУ. Прием мяча снизу, передача мяча сверху. Эстафета с волейбольным мячом			
74	ОРУ. Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу. Подвижная игра «Мяч через сетку»			
75	ОРУ. Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу. Подвижная игра «Волна»			
76	ОРУ. Отработка приема мяча и передачи мяча. Подвижная игра «Мяч через сетку»			
77	ОРУ. Отработка приема мяча и передачи мяча. Подвижная игра «Пионербол»			
78	Кроссовая подготовка – 9 часов Инструктаж по ТБ во время занятий кроссовой подготовкой. ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Обучение челночному бегу 3х10. Подвижная игра «Третий лишний»			
79	ОРУ. Понятие «Бег на выносливость». Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Закрепление навыков челночного бега 3х10. Обучение бегу на 30м. Удары по мячу ногой. Подвижная игра «Пятнашки»			
80	ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Закрепление навыков бега на 30м Контрольный тест № 1 Челночный бег 3х10 Подвижная игра «Третий лишний»			
81	ОРУ. Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки на скакалке. Остановка мяча ногой, отбор мяча. Контрольный тест № 2. Бег на 30м. Подвижная игра «Третий лишний»			
82	ОРУ. Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки на скакалке. Обучению бегу на 1000м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».			
83	ОРУ. Равномерный бег (до 4 мин) . Подвижная игра «Салки »			
84	ОРУ. Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Закрепление навыков бега на 1000м. Прыжки на скакалке. Подвижная игра «Салки »			
85	ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Эстафеты Тактические действия в защите и нападении Контрольный тест № 3. Выносливость. Бег на 1000м.			
86	ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Эстафеты. Обучению наклонам вперёд из положения сидя. Тест по теме «Подвижные игры. Кроссовая подготовка»			
87	Лёгкая атлетика – 9 часов Инструктаж по ТБ во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Сочетание различных видов			

	ходьбы и бега. Закрепление навыков выполнения наклонов вперёд из положения сидя. Подвижная игра «Точно в мишень»			
88	ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. <u>Контрольный тест № 4 Наклоны вперёд из положения сидя.</u> Подвижная игра «Вызов номера»			
89	ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Обучение прыжкам в длину. Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи»			
90	ОРУ. Прыжки с поворотом на 90°. Закрепление навыков выполнения прыжков в длину. Подвижная игра «Невод»			
91	ОРУ. Прыжок с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Прыжок с высоты до 30 см. Прыжки на скакалке. <u>Контрольный тест № 5. Прыжки в длину с места.</u> Подвижная игра «Заяц без дома»			
92	ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Обучение метанию мяча на дальность. Эстафеты			
93	ОРУ. Закрепление навыков метания мяча на дальность. Обучение метанию набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Пустое место»			
94	ОРУ. <u>Контрольный тест № 6. Метание мяча на дальность.</u> Закрепление навыков метания набивного мяча. Подвижная игра «Мяч соседу»			
95	ОРУ. Обучение подтягиванию на перекладине (мальчики) и отжимание (девочки). <u>Контрольный тест № 7. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Мышеловка».</u>			
96	Подвижные игры - 6 часов Виды закаливания. Правила проведения закаливающих процедур <u>Контрольный тест № 8. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и отжимание (девочки)</u> Подвижная игра «Космонавты»			
97	ОРУ. Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра «Космонавты», «Мышеловка». <i>Тест по теме «Повторение»</i>			
98	Повторение и закрепление изученного материала			
99	Повторение и закрепление изученного материала			
100	Повторение и закрепление изученного материала			
101	Повторение и закрепление изученного материала			
102	Повторение и закрепление изученного материала			

