

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с Зелёный Дол»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО естественно-математического цикла Абдулина Н.К. Протокол № 1 от « 24 » августа 2021 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ «СОШ с. Зелёный Дол» Мешерякова Н.А. « 30 » августа 2021 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ «СОШ с. Зелёный Дол» Гайниев М.А. Приказ № 86 от « 30 » августа 2021 г.</p> 
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
для обучающихся 2 класса
на 2021-2022 учебный год

Составитель:
Джубаншкалиев Темиржан Гайниевич,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования и взята полностью.

Курс «Физическая культура» во 2 классе изучается 3 ч в неделю— 102 ч

Планируемые результаты освоения учебного курса

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, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, 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).
- Учебно-тематический план

Разделы программы	Кол-во часов
Знания о физической культуре	3
Гимнастика с элементами акробатики	25
Лёгкая атлетика	31
Подвижные игры и спортивные игры	43
Общее количество часов	102

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре	
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.
Гимнастика с элементами 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.
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».

Легкая 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 «Легкая атлетика»	«Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».
Подвижные игры и 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».
Общеразвивающие физические упражнения	На развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Коррек-ция
			По плану	По факту	
1.	Предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Правила ТБ на спортивной площадке. Вводный Правила предупреждения травматизма и правила поведения на уроках, проводимых на спортивной площадке, требования к спортивной форме и обуви. Построение в шеренгу, колонну, разновидности ходьбы, ОРУ. Игры «Найди своё место», «Пятнашки».	1	01.09		
2.	Передвижение в колонне. Игры с элементами строя. Изучение Строевые упражнения, передвижение в колонне по одному. Ходьба с различным положением рук, ОРУ. Бег по прямой в парах на скорость. Игра « У ребят порядок строгий»	1	03.09		
3.	Эстафеты с бегом. Закрепление Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба со сменой темпа по звуковому сигналу, ОРУ. Чередование ходьбы и бега до 150м. Игры « Вызов номеров», « запрещённое движение».	1	06.09		
4.	Бег по прямой с изменением направления. Изучение Ходьба со сменой положения рук, бег обычный, с изменением темпа, ОРУ и дых. упражнения. Понятие о физическом развитии человека и влиянии на него физических упражнений.	1	08.09		
5.	Бег по прямой с изменением скорости. Закрепление Строевые упражнения, сочетания различных видов ходьбы с переходом на бег, ОРУ. Бег с изменением направления по сигналу. Игра «Пятнашки»	1	10.09		
6.	Бег 30м. на скорость. Закрепление Ходьба по разметкам, прыжки с продвижением вперёд на правой и левой ноге, ОРУ. Бег на скорость 30м. Игра « К своим флажкам»	1	13.09		
7.	Челночный бег 3x10м. Изучение	1	15.09		

	Различные виды ходьбы и бега, прыжки с продвижением на двух и одной ноге, ОРУ. Челночный бег 3x10м. Игра «Хвостики».				
8.	Прыжок в длину с места. Закрепление Ходьба, бег, прыжки с продвижением вперёд на одной и двух ногах. Прыжок в длину с места. Игра «Запрещённое движение»	1	17.09		
9.	Игра-соревнование «Прыгни дальше всех». Изучение Разновидности ходьбы и бега, дыхательные упражнения. ОРУ. Правила безопасности при выполнении прыжков. Игра-соревнование «Прыгни дальше всех».	1	20.09		
10.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Закрепление Ходьба, бег со сменой темпа, ОРУ. Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1	22.09		
11.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Изучение Ходьба и бег коротким, средним и длинным шагом, ОРУ. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1	24.09		
12.	Игра-соревнование «Самый меткий» Совершенствование Разновидности ходьбы, бег с изменением направления и остановками по звуковому сигналу. ОРУ. Игра-соревнование «Самый меткий»	1	27.09		
13.	Упражнения для формирования правильной осанки. Изучение Различные виды ходьбы и бега, ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	29.09		
14.	Прыжки через скакалку. Закрепление Ходьба, бег, ОРУ и специальные упражнения. Прыжки через скакалку. Игра « Совушка».	1	01.10		
15.	Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Закрепление Различные виды ходьбы и бега, ОРУ. Игры « К своим флажкам!», «Два Мороза». Упражнения на расслабление.	1	04.10		
16.	Бросок набивного мяча двумя руками от груди. Совершенствование	1	06.10		

	Ходьба и бег с заданиями, прыжки с продвижением. ОРУ. Игры «Волк во рву», «Зайцы в огороде». Дыхательная гимнастика.				
17.	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Совершенствование Бег в чередовании с ходьбой, ОРУ, Игры «Мяч водящему», «Кто дальше бросит», «Охотники и утки». Дыхательная гимнастика.	1	08.10		
18.	Подвижные игры на закрепление навыков бега. Совершенствование Различные виды ходьбы и бега, ОРУ. Эстафеты с бегом. Игры «Вызов номеров», «Пятнашки». Упражнения на внимание.	1	11.10		
19.	Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках. Совершенствование Разновидности ходьбы, бега, прыжков. ОРУ. Эстафеты с прыжками. Игры « Лисы и куры», «Прыгающие воробушки». Упражнения на расслабление.	1	13.10		
20.	Подвижные игры на закрепление навыков метания. Совершенствование Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Игры « Пустое место», « Третий лишний», « К своим водящим», дыхательные упражнения.	1	15.10		
21.	Подвижные игры на развитие скоростных способностей. Совершенствование Различные виды ходьбы и бега, с заданиями. ОРУ. Эстафеты с бегом, игры « Хвостики», « Каменные стены». Дыхательные упражнения.	1	18.10		
22.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование Ходьба, бег, прыжки различных видов. ОРУ. Игры « Хромая лиса», « Петушиный бой», «Воробы и кот». Упражнения на расслабление.	1	20.10		
23.	Подвижные игры на развитие способности ориентироваться в пространстве. Закрепление Различные виды ходьбы и бега. ОРУ. Игры « Кто дальше бросит», «Выбей мяч из круга», « Гонка мячей». Упражнения на внимание.	1	22.10		

24.	Подвижные игры на закрепление навыков бега. Совершенствование Ходьба и бег с остановками и изменением направления по звуковому сигналу. ОРУ. Игры «Море волнуется». «Совушка», «Караси и щуки». Упражнения на восстановление дыхания и внимания.	1	25.10		
25.	Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках. Совершенствование Ходьба и бег с заданиями, прыжки различных видов. ОРУ. Эстафеты с прыжками. Игра « Воробушки и кот». Упражнения на расслабление.	1	27.10		
26.	Подвижные игры на развитие координационных способностей. Совершенствование Различные виды ходьбы и бега, ОРУ. Эстафеты с мячами, «Передал, садись», «Охотники и утки». Упражнения на восстановление дыхания и внимания.	1	08.11		
27.	Подвижные игры с мячами. Изучение Беседа о правилах поведения на занятиях гимнастическими упражнениями. Ходьба на носках, на пятках со сменой положения рук, бег. Игра «Фигуры».	1	10.11		
28.	Правила поведения и ТБ на занятиях гимнастикой. Понятие «правильная осанка». Закрепление Различные виды ходьбы и бега, беседа о простудных заболеваниях. Разучивание упражнений для профилактики простудных заболеваний. Полоса препятствий с использованием гимнастических скамеек и обручей.	1	12.11		
29.	Влияние упражнений на физическое развитие человека. Изучение Строевые упражнения, ходьба и бег различных видов, обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два. Комплекс ОРУ. Упражнения для развития силы рук, гибкости, координации движений. Игра «У ребят порядок строгий».	1	15.11		
30.	Упражнения для профилактики простудных заболеваний. Закрепление Повторение перестроения из колонны по одному в колонну по два. Упражнения для профилактики простудных заболеваний.	1	17.11		

	Дыхательные упражнения.				
31.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Изучение Повторение Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Различные виды ходьбы и бега. ОРУ. Обучение техники выполнения кувырка вперёд. Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами и с различным положением рук.	1	19.11		
32.	Перестроение из одной шеренги в две. Перекаты в сторону. Закрепление Строевые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. Перестроение из одной шеренги в две. Перекаты в сторону. Игра «Пятнашки	1	22.11		
33.	Перекаты назад в группировке. Изучение Строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега. ОРУ. Перекаты назад в группировке. Дыхательные упражнения.	1	24.11		
34.	Кувырок вперёд. Закрепление Повторение перестроений, ходьба с различным положением рук, бег. ОРУ. Кувырок вперёд. Упражнения на расслабление.	1	26.11		
35.	Кувырок вперёд. Размыкание и смыкание приставными шагами. Изучение Строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, ОРУ. Кувырок вперёд. Размыкание и смыкание приставными шагами.. Дыхательные упражнения.	1	29.11		
36.	Стойка на лопатках. Закрепление Разновидности ходьбы и бега, ОРУ. Стойка на лопатках. Игра на внимание « Земля-небо».	1	01.12		
37.	Кувырок вперёд, перекатом назад, стойка на лопатках согнув ноги. Совершенствование Различные виды ходьбы и бега, повторение перестроений, ОРУ. Кувырок вперёд, перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги, перекатом вперёд упор присев, поворот на лево, кувырок вперёд, основная стойка. Игра « Воробьи-вороны».	1	03.12		
38.	Кувырок в сторону. Изучение	1	06.12		

	Строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, ОРУ. Кувырок в сторону. Упражнения на расслабления.				
39.	Полоса препятствий с элементами акробатики. Изучение Строевые упражнения, ходьба со сменой положения рук по сигналу, бег с остановками по сигналу в разных положениях. Полоса препятствий с элементами акробатики. Игра «Петушиный бой».	1	08.12		
40.	Комбинации из выученных акробатических элементов. Закрепление Разновидности ходьбы и бега, ОРУ. Комбинации из выученных акробатических элементов. Игра «Волк во рву».	1	10.12		
41.	Лазание по гимнастической скамейке различными способами. Совершенствование Разновидности ходьбы и бега, ОРУ. Лазание по гимнастической скамейке одноимённым и разноимённым способом; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях с переходом на гимнастическую стенку, перелазание через гимнастическое бревно. Игра «Совушка».	1	13.12		
42.	Упражнения в упоре и равновесии. Совершенствование Строевые упражнения, ходьба и бег с остановками по звуковому сигналу, ОРУ. Закрепление умения перелазить через гимнастическое бревно, горку матов. Упражнения для развития силы рук, мышц живота и спины, упражнения на расслабление.	1	15.12		
43.	Ходьба по гимнастической скамейке, по рейке. Совершенствование Разновидности ходьбы и бега, упражнения на полу лёжа на животе и спине; упражнения в парах на гимнастической скамейке для мышц живота и спины. Упражнения на расслабление. Игра «Хвостики».	1	17.12		
44.	Лазание и перелазание. Совершенствование Строевые команды. Лазание и перелазание.. ОРУ. Игры с элементами строя.	1	20.12		

45.	Перелазание через гимнастическое бревно, горку матов. Совершенствование Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры Перелазание через гимнастическое бревно, горку матов. Упражнения для развития силы рук.	1	22.12		
46.	Упражнения для формирования правильной осанки и укрепление мышечного корсета. Контроль Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки и укрепление мышечного корсета. Подвижная игра по выбору учащихся.	1	24.12		
47.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек (тест). Закрепление Разновидности ходьбы и бега, ОРУ. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек (тест). Упражнения на расслабление и восстановления внимания.	1	27.12		
48.	Полоса препятствий с акробатическими элементами. Контроль Ходьба и бег с остановками по звуковому сигналу в различных исходных положениях. ОРУ. Полоса препятствий с акробатическими элементами. Игра «Третий лишний».	1	10.01		
49.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки (тест). Совершенствование Строевые упражнения, ходьба, бег. ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки (тест) Дыхательные упражнения.	1	12.01		
50.	Полоса препятствий с элементами лазания и перелазания. Контроль Строевые упражнения, ходьба и бег различных видов. ОРУ. Полоса препятствий с элементами лазания и перелазания. Игра «Охотники и утки».	1	14.01		
51.	Наклон туловища из положения сидя на полу (тест). Совершенствование Различные виды ходьбы со сменой положения рук, бег. ОРУ. Наклон туловища из положения сидя на полу (тест) Дыхательные упражнения.	1	17.01		
52.	Полоса препятствий с элементами равновесия.	1	19.01		

	Изучение Строевые упражнения, ходьба с переходом на бег в среднем темпе, дыхательные упражнения, ОРУ. Полоса препятствий с элементами равновесия. Игра «Лови-бросай».				
53.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Закрепление ОРУ. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; подбрасывание вверх и ловля мяча после отскока от пола; подбрасывание и ловля с хлопком во время полёта; подбрасывание и ловля с поворотом кругом во время полёта мяча. Игра «Охотники и утки».	1	21.01		
54.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Изучение Ходьба с переходом на бег в среднем темпе до 2-х мин. Дыхательные упражнения, ОРУ. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Игра «Мяч водящему».	1	24.01		
55.	Передача и ловля мяча в парах. Закрепление Строевые упражнения, ходьба, бег обычный. Приставным шагом правым и левым боком вперёд, подскоками. ОРУ. Передача мяча в парах двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу».	1	26.01		
56.	Передача и ловля мяча в парах. Закрепление Ходьба с переходом на бег с заданиями по звуковому сигналу. ОРУ. Передача и ловля мяча в парах. Эстафеты с передачами и ловлей мяча.	1	28.01		
57.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Совершенствование Различные виды ходьбы и бега. ОРУ. Ведение мяча. Эстафеты с передачами и ловлей мяча.	1	31.01		
58.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча. Совершенствование Различные виды ходьбы, бег обычный, приставным шагом правым и левым боком вперёд, спиной вперёд. ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Мяч капитану».	1	02.02		
59.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Закрепление Бег обычный, приставным шагом правым и	1	04.02		

	левым боком вперёд, спиной вперёд. ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Мяч в корзину».				
60.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Совершенствование Строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега, ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении, передача и ловля мяча в парах различными способами, игра «Передал – садись».	1	07.02		
61.	Ведение, ловля и передача мяча в парах. Совершенствование Разновидности ходьбы и бега, ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении, передача и ловля мяча в парах различными способами. Игры «Мяч капитану», «Передал – садись».	1	09.02		
62.	Ведение, ловля и передача мяча в парах. Совершенствование Различные виды ходьбы и бега, ОРУ. Эстафеты с подбрасыванием и ловлей мяча; с передачами в парах на месте и в движении различными способами; с ведением мяча в движении правой и левой рукой, бросками в цель (мишень).	1	11.02		
63.	Эстафеты с освоенными элементами. Изучение Разновидности ходьбы и бега, ОРУ. Эстафеты с освоенными элементами. Игра «У кого больше мячей». Понятие игра «волейбол» и «пионербол»	1	14.02		
64.	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку различными способами. Закрепление ОРУ. Закрепление перебрасывания мяча через волейбольную сетку двумя руками снизу, из-за головы. Игра «У кого больше мячей». Понятие игр: волейбол и пионербол.	1	16.02		
65.	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку различными способами. Закрепление Различные виды ходьбы, бега, прыжков. ОРУ. Перебрасывание и ловля мяча через волейбольную сетку в парах двумя руками снизу и из-за головы. Эстафеты с перебрасыванием мяча через сетку.	1	18.02		
66.	Перебрасывание и ловля мяча через сетку в парах. Закрепление Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Перебрасывание и ловля мяча через сетку в	1	21.02		

	парах. Упражнения на внимание.				
67.	Перебрасывание и ловля мяча. Совершенствование Ходьба и бег различными видами. ОРУ. Перебрасывание и ловля мяча через волейбольную сетку в парах двумя руками снизу и из-за головы. Игра «Не урони»	1	25.02		
68.	Перебрасывание и ловля мяча через сетку в парах. Совершенствование ОРУ. Перебрасывание и ловля мяча через сетку в парах.. Упражнения на внимание.	1	28.02		
69.	Перебрасывание и ловля мяча. Совершенствование Различные виды ходьбы и бега. ОРУ. Перебрасывание и ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1	02.03		
70.	Эстафеты с элементами спортивных игр. Совершенствование Различные виды ходьбы и бега. ОРУ. Эстафеты с освоенными элементами спортивных игр. Игры «Мяч капитану», «Не задень». Дыхательные упражнения.	1	04.03		
71.	Игры и эстафеты с элементами спортивных игр. Совершенствование ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Строевые упражнения. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности Игра «Перестрелка».	1	09.03		
72.	Подвижные игры развитие координационных способностей. Совершенствование ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Строевые упражнения. Организация, правила поведения и безопасности Игра «Перестрелка».	1	11.03		
73.	Игры и эстафеты с элементами спортивных игр. Совершенствование Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Учебная игра в пионербол. Упражнения на расслабление.	1	14.03		
74.	Учебная игра в пионербол по упрощённым правилам. Совершенствование Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Учебная игра в пионербол. Упражнения на расслабление.	1	16.03		

75.	Учебная игра в пионербол. Совершенствование Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Учебная игра в пионербол. Упражнения на расслабление.	1	18.03		
76.	Учебная игра в пионербол. Закрепление Различные виды ходьбы и бега, ОРУ. Учебная игра в пионербол. Дыхательные упражнения.	1	21.03		
77.	Подвижные игры с мячами. Совершенствование Ходьба и бег с заданиями, прыжки различных видов. ОРУ. Подвижные игры с мячами.. Игра «Воробушки и кот».	1	23.03		
78.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование Ходьба и бег с остановками и изменением направления по звуковому сигналу, ОРУ. Игры: «Воробьи-вороны», «Караси и щуки», «Море волнуется». Упражнения на внимание.	1	04.04		
79.	Подвижные игры на развитие способности ориентироваться в пространстве. Совершенствование Различные виды ходьбы и бега, ОРУ. Игры: « Кто дальше бросит», « Точно в цель», «Выбей мяч из круга». Дыхательные упражнения.	1	06.04		
80.	Подвижные игры на развитие навыков метания. Совершенствование Разновидности ходьбы, бега, прыжков, ОРУ. Игры: « Петушинный бой», « Хромая лиса», « Воробьи и кот». Упражнения на расслабление.	1	08.04		
81.	Подвижные игры на развитие навыков в прыжках. Совершенствование Различные виды ходьбы и бега с заданиями, ОРУ. Эстафеты с бегом, игры: «Пятнашки», «Хвостики». Упражнения на восстановление внимания.	1	11.04		
82.	Подвижные игры на развитие навыков бега. Совершенствование Ходьба и бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. Игры: «Пустое место», « Третий лишний», «К своим флажкам». Упражнения на расслабление.	1	13.04		
83.	Подвижные игры на развитие	1	15.04		

	<p>координационных способностей. Совершенствование Различные виды ходьбы, бега и прыжков, ОРУ. Эстафеты с прыжками различных видов, перепрыгиванием. Игра: «Мышеловка». Дыхательные упражнения.</p>				
84.	<p>Подвижные игры на развитие скоростных способностей. Совершенствование Различные виды ходьбы и бега, ОРУ. Эстафеты с бегом, Игры: «Вызов номеров», «Пятнашки». Упражнения на внимание.</p>	1	18.04		
85.	<p>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование Различные виды ходьбы и бега, комплекс ОРУ. Игры: « Кто дальше бросит», « Мяч в корзину», «Охотники и утки». Дыхательные упражнения.</p>	1	20.04		
86.	<p>Подвижные игры на закрепление навыков метания. Совершенствование Разновидности ходьбы, бега, прыжков. ОРУ. Игры: «Волк во рву», « Зайцы в огороде», «Хромая лиса». Упражнения на расслабление.</p>	1	22.04		
87.	<p>Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках. Совершенствование Различные виды ходьбы и бега, ОРУ. Эстафеты с бегом, Игры: « Два Мороза», «Воробьи-вороны». Упражнения на восстановление внимания.</p>	1	25.04		
88.	<p>Подвижные игры на закрепление навыков бега. Совершенствование Различные виды ходьбы, бега и прыжков. ОРУ. Подвижные игры на закрепление навыков бега.</p>	1	27.04		
89.	<p>Комбинированные эстафеты на развитие ОВД. Изучение Общеразвивающие и специальные беговые упражнения. Комбинированные эстафеты на развитие ОВД. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление. Игра «Мышеловка».</p>	1	29.04		
90.	<p>Бег с преодолением препятствий. Закрепление Ходьба и бег коротким, средним и длинным шагом. ОРУ. Бег с преодолением 3-4</p>	1	02.05		

	препятствий. Бег по прямой до 30 м. Игра «Пятнашки».				
91.	Бег 30м на скорость. Контроль Ходьба и бег с изменением темпа. ОРУ. Бег 30м. по парам на скорость. Игра «Два Мороза». Дыхательные упражнения.	1	04.05		
92.	Челночный бег 3x10м. Контроль Ходьба, бег, прыжки с преодолением 3-4 препятствий. ОРУ. Челночный бег 3x10м. по парам на скорость. Игра «Третий лишний».	1	06.05		
93.	Прыжки в длину с разбега. Изучение Бег с ускорением, прыжки с продвижением на одной и двух ногах. ОРУ. Прыжки в длину с небольшого разбега (обучение). Эстафеты с бегом и прыжками. Упражнения на внимание.	1	11.05		
94.	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70 см. Закрепление Различные виды ходьбы и бега, прыжковые упражнения, ОРУ. Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70 см. Игра: «Петушиный бой».	1	13.05		
95.	Метание теннисного мяча на дальность. Изучение Бег с замедлением и ускорением, ОРУ. Обучение метанию малого мяча на дальность. Эстафеты с малыми мячами.	1	16.05		
96.	Игра-соревнование « Кто дальше бросит». Совершенствование Бег в чередовании с ходьбой, ОРУ. Метание мяча на дальность. Соревнования «Кто дальше бросит».	1	18.05		
97.	Прыжки в высоту с разбега, с доставанием подвешенных предметов. Совершенствование Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов, прыжковые упражнения, ОРУ. Прыжки в высоту с разбега, прыжки с доставанием подвешенных предметов. Игра «Народный мяч».	1	20.05		
98.	Прыжки через вращающуюся скакалку. Совершенствование Бег в медленном темпе до 3-х мин., ОРУ. Прыжки через вращающуюся скакалку с места и небольшого разбега. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	23.05		
99.	Бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на	1	25.05		

	дальность. Совершенствование Различные виды ходьбы и бега, ОРУ. Правила по ТБ. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, ноги врозь на дальность. Игра «Совушка».				
100	Эстафеты с элементами спортивных игр. Совершенствование Бег с преодолением препятствий, ОРУ. Эстафеты с элементами спортивных игр.	1	26.05		
101	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Контроль ОРУ. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Дыхательные упражнения.	1	27.05		
102	Значение закаливания для здоровья человека. Эстафеты. Комплексный Беседа о закаливании, его значении для здоровья, правила поведения на воде. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	30.05		