

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 134  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
ГБОУ СОШ № 134 Санкт-  
Петербурга им. С. Дудко

Протокол от 31.08.2021 №  
7/21

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
УВР

М.Н. Кумачева  
ФИО

31.08.2021

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Приказ от 31.08.2021 № 77/71

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для 2 «А» класса

2021-2022 учебный год

срок реализации – 1 год

учитель-составитель:  
Л.В.Художилова

Санкт-Петербург  
2021

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание учебного предмета	6
3.	Тематическое планирование по учебному предмету	7

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (далее – рабочая программа) составлена на основе:

Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (ред. от 11.12.2020);

Реестра примерных основных общеобразовательных программ;

Основной образовательной программы начального общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко;

Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2021-2022 учебный год;

Положение о рабочей программе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2021-2022 учебный год.

Во втором классе на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 102 часа в год (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Рабочая программа составлена на основе учебно-методического комплекса «Школа России» для 1-4 классов.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника Лях В.И. Физическая культура. 1 — 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.:Просвещение.

Образовательные электронные ресурсы:

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
Российское образование	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
Российский образовательный портал	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>

Рабочая программа имеет целью: 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.

Рабочая программа способствует решению следующих задач изучения физической культуре на ступени начального общего образования:

- ✓ 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 и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориен-

тирования 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 (координационных и кондиционных) 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 (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В результате освоения образовательной программы 2 класса обучающиеся достигают личностных, метапредметных и предметных результатов.

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 обучающегося;
- 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).

### Организация контроля

№ п/п	Тема	Сроки
1.	Бег 30 м (сек.)	2 неделя
2.	Прыжок в длину с места (см)	3 неделя
3.	Метание мяча в цель	4 неделя
4.	6-ти минутный бег с учетом расстояния	8 неделя
5.	Отжимания (кол-во раз)	10 неделя
6.	Гибкость наклон вперед из положения сидя	12 неделя
7.	Подтягивания (кол-во раз)	13 неделя
8.	Челночный бег 3х10 м (сек.)	20 неделя
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	26 неделя
10.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	32 неделя

## 2. Содержание учебного предмета

Легкая атлетика – 11 ч.

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия инвентаря. Техника безопасности на занятиях.

Основы выполнения легкоатлетических упражнений. Упражнения.

Кроссовая подготовка – 14 ч.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Упражнения.

Гимнастика – 18ч

Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий.

Подвижные игры – 18 ч.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация.

Техника безопасности во время занятия.

Подвижные игры на основе баскетбола – 24 ч.

Баскетбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Кроссовая подготовка – 7 ч.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Упражнения.

Легкая атлетика – 10ч.

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия инвентаря. Техника безопасности на занятиях.

Основы выполнения легкоатлетических упражнений. Упражнения.

### 3. Тематическое планирование по учебному предмету

№ урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Сроки		Примечание
			План	Факт	
Легкая атлетика 11ч					
1.	Ходьба и бег	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. Игра «Пятнашки» ОРУ.	1 неделя		
2.	Ходьба и бег	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег.	1 неделя		
3.	Ходьба и бег	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. Игра «Пустое место» ОРУ. Челночный бег.	1 неделя		
4.	Ходьба и бег	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. Игра «Пустое место» ОРУ. Челночный бег.	2 неделя		
5.	Ходьба и бег	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60м. Игра «Вызов номеров» ОРУ. Бег 30 метров на результат.	2 неделя		
6.	Прыжки	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	2 неделя		
7.	Прыжки	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	3 неделя		
8.	Прыжки	Прыжок с высоты до 40см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Прыжок в длину с места на результат.	3 неделя		
9.	Метание	Метание малого мяча в горизонтальную цель. ОРУ. Эстафеты. Игра «Защита укрепления».	3 неделя		
10.	Метание	Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Защита укрепления».	4 неделя		
11.	Метание	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Метание мяча в цель на результат.	4 неделя		

Кроссовая подготовка 14ч

12.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование бега, ходьбы (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний».	4 неделя		
13.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование бега, ходьбы (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний».	5 неделя		
14.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование бега, ходьбы (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний».	5 неделя		
15.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование бега, ходьбы (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки».	5 неделя		
16.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование бега, ходьбы (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Пустое место».	6 неделя		
17.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование бега, ходьбы (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Пустое место».	6 неделя		
18.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование бега, ходьбы (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Салки с выручкой».	6 неделя		
19.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование бега, ходьбы (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Салки с выручкой».	7 неделя		
20.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование бега, ходьбы (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Рыбаки и рыбки».	7 неделя		
21.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование бега, ходьбы (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Рыбаки и рыбки».	7 неделя		



22.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование бега, ходьбы (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь».	8 неделя		
23.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование бега, ходьбы (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь».	8 неделя		
24.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование бега, ходьбы (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Команда быстроногих». 6-ти минутный бег с учетом расстояния.	8 неделя		
25.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование бега, ходьбы (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Команда быстроногих».	9 неделя		
Гимнастика 18ч					
26.	Акробатика. Строевые упражнения	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Игра «Запрещенное движение».	9 неделя		
27.	Акробатика. Строевые упражнения	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Игра «Запрещенное движение». Название гимнастических снарядов.	9 неделя		
28.	Акробатика. Строевые упражнения	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Игра «Фигуры». Отжимания.	10 неделя		
29.	Акробатика. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Игра «Фигуры». Отжимания.	10 неделя		
30.	Акробатика. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Игра «Светофор». Отжимания (кол-во раз).	10 неделя		
31.	Акробатика. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Игра «Светофор».	11 неделя		

32.	Висы. Строевые упражнения	Передвижения в колонне по одному по указным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка».	11 неделя		
33.	Висы. Строевые упражнения	Передвижения в колонне по одному по указным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Гибкость наклон вперёд из положения сидя.	11 неделя		
34.	Висы. Строевые упражнения	Передвижения в колонне по одному по указным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Гибкость наклон вперёд из положения сидя.	12 неделя		
35.	Висы. Строевые упражнения	Выполнение строевых команд. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Гибкость наклон вперёд из положения сидя на результат.	12 неделя		
36.	Висы. Строевые упражнения	Выполнение строевых команд. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	12 неделя		
37.	Висы. Строевые упражнения	Выполнение строевых команд. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Подтягивания.	13 неделя		
38.	Лазание	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Подтягивания.	13 неделя		
39.	Лазание	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Подтягивания на результат.	13 неделя		
40.	Лазание	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Кто приходил?».	14 неделя		
41.	Лазание	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на скамейке. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Кто приходил?».	14 неделя		

42.	Лазание	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на скамейке. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал».	14 неделя		
43.	Лазание	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на скамейке. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал».	15 неделя		
Подвижные игры 18ч					
44.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	15 неделя		
45.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	15 неделя		
46.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	16 неделя		
47.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	16 неделя		
48.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.	16 неделя		
49.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.	17 неделя		
50.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Попади в мяч». Эстафеты.	17 неделя		
51.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Попади в мяч». Эстафеты.	17 неделя		
52.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты.	18 неделя		
53.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты.	18 неделя		
54.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	18 неделя		
55.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	19 неделя		
56.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	19 неделя		
57.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	19 неделя		

58.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Челночный бег 3x10 м.	20 неделя		
59.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Челночный бег 3x10 м.	20 неделя		
60.	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Челночный бег 3x10 м на результат.	20 неделя		
61.	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты.	21 неделя		
Подвижные игры на основе баскетбола 24ч					
62.	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Попади в обруч».	21 неделя		
63.	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Попади в обруч».	21 неделя		
64.	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Попади в обруч».	22 неделя		
65.	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Попади в обруч».	22 неделя		
66.	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Попади в обруч».	22 неделя		
67.	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал - садись».	23 неделя		
68.	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал - садись».	23 неделя		
69.	Подвижные игры на основе	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч-среднему».	23 неделя		

	баскетбола				
70.	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч-среднему».	24 неделя		
71.	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	24 неделя		
72.	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	24 неделя		
73.	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	25 неделя		
74.	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	25 неделя		
75.	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	25 неделя		
76.	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Подъем туловища из положения лежа на спине.	26 неделя		
77.	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Подъем туловища из положения лежа на спине.	26 неделя		
78.	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Подъем туловища из положения лежа на спине на результат.	26 неделя		

79.	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол.	27 неделя		
80.	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	27 неделя		
81.	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	27 неделя		
82.	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Школа мяча».	28 неделя		
83.	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Школа мяча».	28 неделя		
84.	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	28 неделя		
85.	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	29 неделя		
Кроссовая подготовка 7ч					
86.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование бега, ходьбы (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний».	29 неделя		
87.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование бега, ходьбы (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний».	29 неделя		
88.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 5-6 мин. ОРУ. Чередование бега, ходьбы (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки».	30 неделя		

89.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 5-6 мин. ОРУ. Чередование бега, ходьбы (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки».	30 неделя		
90.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 7-8 мин. ОРУ. Чередование бега, ходьбы (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Два мороза».	30 неделя		
91.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 7-8 мин. ОРУ. Чередование бега, ходьбы (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Два мороза».	31 неделя		
92.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование бега, ходьбы (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Вызов номеров».	31 неделя		
Легкая атлетика 10ч					
93.	Ходьба и бег	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Прыжки через скакалку.	31 неделя		
94.	Ходьба и бег	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Прыжки через скакалку.	32 неделя		
95.	Ходьба и бег	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Прыжки через скакалку.	32 неделя		
96.	Ходьба и бег	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Прыжки через скакалку на результат.	32 неделя		
97.	Прыжки	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег.	33 неделя		
98.	Прыжки	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег.	33 неделя		
99.	Прыжки	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег.	33 неделя		

100.	Метание	Метание малого мяча в горизонтальную цель. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит».	34 неделя		
101.	Метание	Метание мяча в вертикальную цель. Метания мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит».	34 неделя		
102.	Метание	Метание мяча в вертикальную цель. Метания мяча на дальность отскока от пола и стены.	34 неделя		



