1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре во 2 классе разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, авторской программы «Физическая культура. 1-4 классы; под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича- М.: Просвещение, 2014 г., образовательной программы основного общего образования, учебного плана МБОУ Усожской СОШ.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, **целью** программы по физической культуре является формирование у обучающихся 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.

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

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 предметом обучения в начальной школе 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.

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

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

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

Данная программа реализуется на основе УМК по предмету:

- Физическая культура: учебник для 1-4 классов. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2016 г.

**Место физической культуры в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом школы на 2018-2019 учебный год рабочая программа рассчитана на **102 часа в год**, (3 часа в неделю)

1. **Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

**Универсальными компетенциями об**учающихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно 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.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются:

**Знания о физической культуре**

**Обучающийся научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Обучающийся *получит возможность научиться:***

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

***Способы физкультурной деятельности***

**Обучающийся научится:**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Обучающийся *получит возможность научиться***:

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

***Физическое совершенствование***

**Обучающийся научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Обучающийся *получит возможность научиться:***

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

1. **Содержание курса (102 часа)**

**Распределение учебного времени на различные**

**виды программного материала для учащихся 2 класса**

**(сетка часов при трехразовых занятиях в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **класс** |
| **2** |
| 1.1. | Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности. | В процессе уроков |
| 1.2. | Подвижные игры | 25 |
| 1.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 20 |
| 1.4. | Лёгкоатлетические упражнения | 32 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 25 |
|  | **Итого часов в год:** | **102** |

**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.

**Легкая атлетика**  Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 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.  
 **Лыжные гонки**  
 Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; Спуски в основной стойке;  
 Подъем «лесенкой».  Торможение «плугом».  
**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 «Лыжные гонки»:**«Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).  
**Общеразвивающие физические упражнения**на развитие основных физических качеств.

**Содержание учебного предмета (102 часа)**

**I.Легкая атлетика. (20 часов).** *Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 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.  
**I.I.Ходьба и бег (5 часов)**

1. Вводный урок, инструктаж по ТБ. Когда и как возникли физическая культура и спорт

2. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Игры

3. Ходьба через препятствия, через несколько препятствий. Игры

4. Бег на 30м на результат. Современные олимпийские игры

5. Бегна 60м. Игры

**I.II. Прыжки (5 часов)**

6-7. Прыжок в длину с места. Что такое физическая культура

8. Прыжок в длину с места на результат. Игры

9-10. Прыжок с высоты 60см. Игры

**I.III. Метание (6 часов)**

11-12. Метание малого мяча с места. Твой организм

13-14. Метание малого мяча на заданное расстояние

15-16.Метание в цель 4-5м

**I.IV. Подвижные игры (4 часа)**

17. ОРУ. Игры «Пустое место», «Прыгающие воробушки»

18. ОРУ. Эстафеты. Сердце и кровеносные сосуды

19. ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Третий – лишний»

20. ОРУ. Игры «Пустое место», «Прыгающие воробушки»

**II. Подвижные игры на основе баскетбола (8 часов)**

21-22 Ловля и передача мяча в движении. Органы чувств.

23-24 Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом

25. Броски в цель (кольцо)

26. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах

27-28 Бросок двумя руками от груди

**III. Гимнастика (20 часов)**

**Акробатика, висы, строевые упражнения (15 часов)**

*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.

29. Выполнение команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На 1-2 рассчитайся!»

30-31. Перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой

32-33 Кувырок вперед. Личная гигиена

34-35 Выполнять стойку на лопатках

36-37 Построение в 2 шеренги; Перестроение из двух шеренг в два круга

38-39 Вис стоя; вис на согнутых руках

40. Подтягивание в висе

41-42 Упражнения на гимнастической скамейке

43. Лазание по гимнастической лестнице

*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.

**III.I. Опорный прыжок (5 часов)**

44. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»

45-46 Перелезание через гимнастического коня

47-48 Опорный прыжок

1. **Лыжная подготовка (25 часов).** Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; Спуски в основной стойке; подъем «лесенкой».  Торможение «плугом».

49. Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Закаливание

50. Ступающий шаг с палками

51. Скользящий шаг с палками

52. Ступающий и скользящий шаг с палками

53. Подъем «лесенкой» и спуск с небольшого склона

54. Подъем «елочкой» и спуск с небольшого склона

55-56 Попеременный двухшажный ход без палок

57-58 Повороты переступанием

59-60 Попеременный двухшажный ход без палок и с палками

61. Подъем и спуск с небольших склонов

62. Спуск в высокой стойке с небольших горок

63-64 Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000м. особенности дыхания

65. Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск с небольшого склона

66-67 Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1500м с равномерной скоростью

68-69 Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Передвижение до 2000м с равномерной скоростью

70-71 Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск в высокой стойке с небольших горок

72-73 Передвижение до 2000м. Эстафеты

«Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), *«Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки»* (на лыжах).

II. **Подвижные игры на основе баскетбола (12 часов). »:**«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

74-75 Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.

76-77 Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах

78-79 Бросок двумя руками от груди

80-81 Броски в цель (кольцо)

82-83 ОРУ. Игры. Пища и питательные вещества

84-85 ОРУ. Эстафеты

86-87-88. Мини баскетбол

I. **Легкая атлетика.** *Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 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.

**Ходьба и бег (4 часа)**

89. Ходьба и бег. Тренировка ума и характера

90. Бег на 30м. Игры

91. Бег на 30м на результат. Игры

92. Бег на 60м. Игры. Спортивная одежда и обувь

**I.II. Прыжки (3 часа)**

93-94 Прыжок в длину с места. Игры. Самоконтроль

95. Прыжок в длину с места на результат. Игры

**I.III. Метание (2 часа)**

96. Метание малого мяча с места. Игры

97. Метание в цель 4-5м. Игры

**I.IV. Подвижные игры (5 часов)**

98-99 ОРУ. Игры «Пустое место», «Прыгающие воробушки»

100-101. ОРУ. Эстафеты. Первая помощь при травмах

102. ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Третий – лишний»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, 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 вперед, 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 учета времени | | | | | |

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела,**  **тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| **План** | **Факт** |
| **I.**  **I.I** | **Легкая атлетика.**  **Ходьба и бег** | **(32)20**  **5** |  |  |
| 1 | Вводный урок, инструктаж по ТБ. Когда и как возникли физическая культура и спорт | 1 |  |  |
| 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Игры | 1 |  |  |
| 3 | Ходьба через препятствия, через несколько препятствий. Игры | 1 |  |  |
| 4 | Бег на 30м на результат. Современные олимпийские игры | 1 |  |  |
| 5 | Бегна 60м. Игры | 1 |  |  |
| **I.II.** | **Прыжки** | **5** |  |  |
| 6-7 | Прыжок в длину с места. Что такое физическая культура | 2 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с места на результат. Игры | 1 |  |  |
| 9-10 | Прыжок с высоты 60см. Игры | 2 |  |  |
| **I.III.** | **Метание** | **6** |  |  |
| 11-12 | Метание малого мяча с места. Твой организм | 2 |  |  |
| 13-14 | Метание малого мяча на заданное расстояние | 2 |  |  |
| 15-16 | Метание в цель 4-5м | 2 |  |  |
| **I.IV.** | **Подвижные игры** | **4** |  |  |
| 17 | ОРУ. Игры «Пустое место», «Прыгающие воробушки» | 1 |  |  |
| 18 | ОРУ. Эстафеты. Сердце и кровеносные сосуды | 1 |  |  |
| 19 | ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Третий – лишний» | 1 |  |  |
| 20 | ОРУ. Игры «Пустое место», «Прыгающие воробушки» | 1 |  |  |
| **II.** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | **(20)8** |  |  |
| 21-22 | Ловля и передача мяча в движении. Органы чувств. | 2 |  |  |
| 23-24 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом | 2 |  |  |
| 25 | Броски в цель (кольцо) | 1 |  |  |
| 26 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах | 1 |  |  |
| 27-28 | Бросок двумя руками от груди | 2 |  |  |
| **III.** | **Гимнастика**  **Акробатика, висы, строевые упражнения** | **20**  **15** |  |  |
| 29 | Выполнение команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На 1-2 рассчитайся!» | 1 |  |  |
| 30-31 | Перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой | 2 |  |  |
| 32-33 | Кувырок вперед. Личная гигиена | 2 |  |  |
| 34-35 | Выполнять стойку на лопатках | 2 |  |  |
| 36-37 | Построение в 2 шеренги; Перестроение из двух шеренг в два круга | 2 |  |  |
| 38-39 | Вис стоя; вис на согнутых руках; | 2 |  |  |
| 40 | Подтягивание в висе | 1 |  |  |
| 41-42 | Упражнения на гимнастической скамейке | 2 |  |  |
| 43 | Лазание по гимнастической лестнице | 1 |  |  |
| **III.I.** | **Опорный прыжок** | **5** |  |  |
| 44 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» | 1 |  |  |
| 45-46 | Перелезание через гимнастического коня | 2 |  |  |
| 47-48 | Опорный прыжок | 2 |  |  |
| **IV.** | **Лыжная подготовка** | **25** |  |  |
| 49 | Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Закаливание | 1 |  |  |
| 50 | Ступающий шаг с палками | 1 |  |  |
| 51 | Скользящий шаг с палками | 1 |  |  |
| 52 | Ступающий и скользящий шаг с палками | 1 |  |  |
| 53 | Подъем «лесенкой» и спуск с небольшого склона | 1 |  |  |
| 54 | Подъем «елочкой» и спуск с небольшого склона | 1 |  |  |
| 55-56 | Попеременный двухшажный ход без палок | 2 |  |  |
| 57-58 | Повороты переступанием | 2 |  |  |
| 59-60 | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками | 2 |  |  |
| 61 | Подъем и спуск с небольших склонов | 1 |  |  |
| 62 | Спуск в высокой стойке с небольших горок | 1 |  |  |
| 63-64 | Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000м. особенности дыхания | 2 |  |  |
| 65 | Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск с небольшого склона | 1 |  |  |
| 66-67 | Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1500м с равномерной скоростью | 2 |  |  |
| 68-69 | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Передвижение до 2000м с равномерной скоростью | 2 |  |  |
| 70-71 | Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск в высокой стойке с небольших горок | 2 |  |  |
| 72-73 | Передвижение до 2000м. Эстафеты | 2 |  |  |
| **II.** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | **12** |  |  |
| 74-75 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | 2 |  |  |
| 76-77 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах | 2 |  |  |
| 78-79 | Бросок двумя руками от груди | 2 |  |  |
| 80-81 | Броски в цель (кольцо) | 2 |  |  |
| 82-83 | ОРУ. Игры. Пища и питательные вещества | 2 |  |  |
| 84-85 | ОРУ. Эстафеты | 2 |  |  |
| 86-87-88 | Мини баскетбол | 3 |  |  |
| **I.** | **Легкая атлетика.**  **Ходьба и бег** | **4** |  |  |
| 89 | Ходьба и бег. Тренировка ума и характера | 1 |  |  |
| 90 | Бег на 30м. Игры | 1 |  |  |
| 91 | Бег на 30м на результат. Игры | 1 |  |  |
| 92 | Бег на 60м. Игры. Спортивная одежда и обувь | 1 |  |  |
| **I.II.** | **Прыжки** | **3** |  |  |
| 93-94 | Прыжок в длину с места. Игры. Самоконтроль | 2 |  |  |
| 95 | Прыжок в длину с места на результат. Игры | 1 |  |  |
| **I.III.** | **Метание** | **2** |  |  |
| 96 | Метание малого мяча с места. Игры | 1 |  |  |
| 97 | Метание в цель 4-5м. Игры | 1 |  |  |
| **I.IV.** | **Подвижные игры** | **3** |  |  |
| 98-99 | ОРУ. Игры «Пустое место», «Прыгающие воробушки» | 2 |  |  |
| 100-101 | ОРУ. Эстафеты. Первая помощь при травмах | 2 |  |  |
| 102 | ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Третий – лишний» | 1 |  |  |