**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство общего и профессионального образования Ростовской области‌‌**

**‌****Отдел образования администрации Целинского района‌**​

**МБОУ Кировская СОШ №2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  МО гуманитарного цикла  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Заикина С.Н.  Протокол №1  от «29» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Методический совет  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Зияева Ф.Ж  Протокол №1  от «29» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  И.о.директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Дерлыш С.Н  Приказ №99  от «30» августа 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1449663)

**учебного курса «Физическая культура»**

для обучающихся 2 класса

​**п.Вороново‌** **2023г‌**​

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" 2-го класса составлена на основе Примерной программы основного общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2017г..)

Программа рассчитана на 3часа в неделю (за год 102 часа). Согласно календарному графику школы программа будет выполнена за 99 часов за счет уплотнения раздела «Легкоатлетические упражнения». **Учебно-методические средства**

- Физическая культура 1-4 классы. В.И.Лях. – М. Просвещение, 2017 г.

- Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы). О.В.Белоножкина и др.- Волгоград: Учитель, 2006 г.

- Справочник учителя физической культуры. П. А. Киселев, С.Б. Киселева. – Волгоград: Учитель 2008 г.

- 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)

Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, **целью 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:** - 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.

**Планируемые результаты освоения физической культуры во 2 классе**

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

**Личностные результаты:**

* Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорной ситуации;
* 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; определить 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 учета 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 предметами и межпредметными понятиями, окружающими 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 учебы и социализации;
* Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Содержание учебного предмета «Физическая культура» 2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание предмета** | **Основные виды учебной деятельности** | **Формы организации учебных занятий** |
| **Раздел «Знания о физической культуре» (в течении уроков)** | | |
| **Темы:**   1. «Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека» 2. «Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека» 3. «Правила предупреждения травматизма во время занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря». | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Выявлять различие в основных способах передвижения человека.    Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. |
| **Раздел «Из истории физической культуры» ( в течении уроков)** | | |
| **Темы:**   1. «История развития физической культуры и первых соревновании». 2. «Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью». | **Пересказывать** тексты по истории физической культуры.  **Понимать и раскрывать** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. |
| **Раздел «Физические упражнения» ( в течении уроков)** | | |
| **Темы:**   1. «Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств». 2. «Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия». 3. «Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств». 4. «Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений». | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  **Характеризовать** показатели физического развития.  **Характеризовать** показатели физической подготовки.  **Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. | Двигательная деятельность. |
| **Раздел «Способы физкультурной деятельности» (в течении уроков)** | | |
| **Темы:**   1. «Режим дня и его планирование». 2. «Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения» 3. «Физкультминутки, правила их составления и выполнения». 4. «Закаливание и правила проведения закаливающих процедур». 5. «Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств». | **Составлять** индивидуальный режим дня.  **Отбирать и составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.    **Оценивать** своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.  **Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  **Моделировать** комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости | Физкультурно-оздоровительная деятельность. |
| **Раздел «Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью» (в течении уроков).** | | |
| **Темы:**   1. «Измерение показателей физического развития». 2. «Измерение показателей развития физических качеств». 3. «Измерение частоты сердечных сокращений». | **Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.  **Измерять** показатели развития физических качеств.  **Измерять** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. |
| **Раздел «Самостоятельные игры и развлечения» ( в течении уроков).** | | |
| **Темы:**   1. «Игры и развлечения в зимнее время года». 2. «Игры и развлечения в летнее время года». 3. «Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры». | **Обращаться и взаимодействовать** в игровой деятельности.  **Организовывать и проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | Двигательная деятельность**.** |
| **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»** | | |
| **Темы:**   1. «Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд». 2. «Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост». 3. «Акробатические комбинации».   Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.   1. «Гимнастические упражнения прикладного характера».   Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой! ».  **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  **Выявлят**ь характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости.  **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  **Выявлять** характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. |
| **Лёгкая атлетика** | | |
| **Темы:**   1. «Беговые упражнения: свысоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег высокий старт с последующим ускорением» 2. «Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой»*.* 3. «Броски:большого мяча (1 кг) на дальность разными способами». 4. «Метание:малого мяча в вертикальную цель и на дальность». | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять х**арактерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать** технику прыжковых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  **Описывать** технику бросков большого набивного мяча.  **Осваивать** технику бросков большого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  **Описывать** технику метания малого мяча.  **Осваивать** технику метания малого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| **Раздел «Подвижные и спортивные игры, кроссовая подготовка»** | | |
| **Темы:**   1. «Подвижные игры» 2. «Спортивные игры» 3. «Общефизическая подготовка. Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика утомления. | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Физкультурно-оздоровительная деятельность.  Двигательная деятельность. |

**Календарно-тематическое планирование «Физкультура» 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | |  | | **Дата проведения** | | |
| **Кол-во часов** | | **План** | | **Факт** |
| **Легкоатлетические упражнения– 16 часов** | | | | | | | |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. | | 1 | |  | |  |
| 2 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. | | 1 | |  | |  |
| 3 | Спринтерский бег. Высокий старт. | | 1 | |  | |  |
| 4 | Спринтерский бег. Высокий старт. | | 1 | |  | |  |
| 5 | Финальное усилие. Эстафеты. | | 1 | |  | |  |
| 6 | Эстафеты. Финальное усилие. | | 1 | |  | |  |
| 7 | Развитие скоростных способностей. | | 1 | |  | |  |
| 8 | Развитие скоростных способностей. | | 1 | |  | |  |
| 9 | Развитие скоростной выносливости. | | 1 | |  | |  |
| 10 | Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | |  | |  |
| 11 | Метание мяча на дальность. | | 1 | |  | |  |
| 12 | Метание мяча на дальность. | | 1 | |  | |  |
| 13 | Метание мяча. | | 1 | |  | |  |
| 14 | Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей. | | 1 | |  | |  |
| 15 | Прыжок в длину. | | 1 | |  | |  |
| 16 | Прыжок в длину. | | 1 | |  | |  |
| 17 | Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка. | 1 | | |  | |  |
| 18 | Преодоление препятствий. Кроссовая подготовка. | | 1 | |  | |  |
| 19 | Преодоление препятствий. Кроссовая подготовка. | | 1 | |  | |  |
| 20 | Переменный бег. Кроссовая подготовка. | | 1 | |  | |  |
| 21 | Кроссовая подготовка. Переменный бег. | | 1 | |  | |  |
| 22 | Кроссовая подготовка. Гладкий бег. | | 1 | |  | |  |
| 23 | Игры: «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». | | 1 | |  | |  |
| 24 | Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | | 1 | |  | |  |
| 25 | Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». | | 1 | |  | |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 22 часа** | | | | | | | |
| 26 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Размыкание и смыкание приставными шагами. | | 1 | |  | |  |
| 27 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. | | 1 | |  | |  |
| 28 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. | | 1 | |  | |  |
| 29 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | | 1 | |  | |  |
| 30 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | | 1 | |  | |  |
| 31 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | | 1 | |  | |  |
| 32 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях . | | 1 | |  | |  |
| 33 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. | | 1 | |  | |  |
| 34 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. | | 1 | |  | |  |
| 35 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. | | 1 | |  | |  |
| 36 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. | | 1 | |  | |  |
| 37 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. | | 1 | |  | |  |
| 38 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. | | 1 | |  | |  |
| 39 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. | | 1 | |  | |  |
| 40 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. | | 1 | |  | |  |
| 41 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. | | 1 | |  | |  |
| 42 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. | | 1 | |  | |  |
| 43 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. | | 1 | |  | |  |
| 44 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. | | 1 | |  | |  |
| 45 | Лазание по канату. Подвижная игра «Командные хвостики». | | 1 | |  | |  |
| 46 | Опорные прыжки. Вскок. Наклон вперед из положения стоя. | | 1 | |  | |  |
| 47 | Опорные прыжки. Подъем туловища из положения лежа. | | 1 | |  | |  |
| **Подвижные и спортивные игры – 28 часов** | | | | | | | |
| 48 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Игры: «Два мороза». Эстафеты. | | 1 | |  | |  |
| 49 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | | 1 | |  | |  |
| 50 | ОРУ в движении. Игры: «Точный расчет», «Лисы и куры» | | 1 | |  | |  |
| 51 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | | 1 | |  | |  |
| 52 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | | 1 | |  | |  |
| 53 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | | 1 | |  | |  |
| 54 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | | 1 | |  | |  |
| 55 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | | |  | |  |  |
| 56 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | | 1 | |  | |  |
| 57 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | | 1 | |  | |  |
| 58 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | | 1 | |  | |  |
| 59 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | | 1 | |  | |  |
| 60 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | | 1 | |  | |  |
| 61 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | | 1 | |  | |  |
| 62 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | | 1 | |  | |  |
| 63 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | | 1 | |  | |  |
| 64 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | | 1 | |  | |  |
| 65 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | | 1 | |  | |  |
| 66 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | | 1 | |  | |  |
| 67 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | | 1 | |  | |  |
| 68 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | | 1 | |  | |  |
| 69 | ОРУ. Игры: «Гусилебеди», «Посадка картошки». | | 1 | |  | |  |
| 70 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». | | 1 | |  | |  |
| 71 | ОРУ. Игры: «Западня», «Конники-спортсмены». | | 1 | |  | |  |
| 72 | ОРУ. Игры: «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». | | 1 | |  | |  |
| 73 | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | | 1 | |  | |  |
| 74 | ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. | | 1 | |  | |  |
| 75 | ОРУ. Игры: Эстафеты. | | 1 | |  | |  |
| **Легкоатлетические упражнения - 14 часов** | | | | | | | |
| 76 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Беговые и прыжковые упражнения. | | 1 | |  | |  |
| 77 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Игра «Команда быстроногих» | | 1 | |  | |  |
| 78 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Игра «Команда быстроногих» | | 1 | |  | |  |
| 79 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. | | 1 | |  | |  |
| 80 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. | | 1 | |  | |  |
| 81 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. | | 1 | |  | |  |
| 82 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. | | 1 | |  | |  |
| 83 | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов | | 1 | |  | |  |
| 84 | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов | | 1 | |  | |  |
| 85 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 ×2 м) с расстояния 4 –5 м. | | 1 | |  | |  |
| 86 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 ×2 м) с расстояния 4 –5 м. | | 1 | |  | |  |
| 87 | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. | | 1 | |  | |  |
| 88 | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. | | 1 | |  | |  |
| 89 | Челночный бег. Эстафеты. | | 1 | |  | |  |
| **Подвижные игры – 10 часов** | | | | | | | |
| 90 | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации | | 1 | |  | |  |
| 91 | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | | 1 | |  | |  |
| 92 | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств. | | 1 | |  | |  |
| 93 | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 1 | |  | |  |
| 94 | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | | 1 | |  | |  |
| 95 | Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 1 | |  | |  |
| 96 | Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости. | | 1 | |  | |  |
| 97 | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 1 | |  | |  |
| 98 | Эстафеты. Развитие координации. | | 1 | |  | |  |
| 99 | Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. Эстафеты. | | 1 | |  | |  |