РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

для 2 класса

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса разработана на основе рабочей программы В.И.Ляха (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы), Москва, Просвещение, 2012, в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:

* федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Министерства образования и науки России от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и ведении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);
* приказ Министерства образования и науки РФ №1576 от 31 декабря 2015 г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;
* письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № ИК -1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В со­четании с другими формами обучения —физкультурно-оздоро­вительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минут­ки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физиче­ской культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприяти­ями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы)—достигается формирование физической культуры лич­ности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

***Целью*** школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных ***задач***:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, 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, ориентирования 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.

**Место курса в учебном плане.**

На изучение физической культуры во 2 классе  отводится 3 часа в неделю, всего – 102 часа за год.

**Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

 **Учащийся 2 класса научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной
и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Учащийся 2 класса 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**

**Учащийся 2 класса научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Учащийся 2 класса 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**

**Учащийся 2 класса научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Учащийся 2 класса получит возможность научиться:**

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*

*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Контрольные нормативы по освоению

навыков, умений, развитию двигательных качеств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные упражнения | Нормативы |
| мальчики | девочки |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Челночный бег 3\*10 м (с)  | 9.8 | 10.2 | 10.6 | 10.4 | 10.8 | 11.5 |
| 2 | Бег 30 м с высокого старта (с) | 6.2 | 6.8 | 7.2 | 6.3 | 6.9 | 7.3 |
| 3 | Бег 1000 м  | Без учета времени |
| 4 | Многоскоки, 8 прыжков (м)  | 9 | 7 | 5 | 8.8 | 6.8 | 4.8 |
| 5 | Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз) | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине (раз) | - | - | - | 8 | 6 | 4 |

 **Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на­зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя при­сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок*: с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными спосо­бами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Кроссовая подготовка.*** Бег в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, развитие выносливости.

***Подвижные и спортивные игры.*** *На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передви­жении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале фут­бола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Таблица тематического распределения количества часов

|  |  |
| --- | --- |
| Вид программного материала | Рабочая программа |
| Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 2 |
| Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* |
| Подвижные и спортивные игры | 42 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| Легкоатлетические упражнения | 21 |
| Кроссовая подготовка | 18 |
| ИТОГО: | 102 |

План –график распределения учебного материала по четвертям

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы, темы | Четверти (число уроков) |
|  | I(27) | II (21) | III(30) | IV(24) | Итого |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| Подвижные и спортивные игры | 6 |  | 30 | 6 | 42 |
| Гимнастика с элементами акробатики |  | 21 |  |  | 21 |
| Легкоатлетические упражнения | 12 |  |  | 9 | 21 |
| Кроссовая подготовка | 9 |  |  | 9 | 18 |
| ИТОГО: | **27** | **21** | **30** | **24** | **102** |

**Тематическое планирование**

**( 3часа в неделю, 102 ч в год)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **урока** | **Тема (Разделы)** | **Кол-во****часов** | **Дата** |
| **п/п** | **ф** |
|  | **Легкоатлетические упражнения** 12ч.**Ходьба и бег (6 ч)** |  |  |  |
|  | ***Спортивная одежда и обувь. Современные Олимпийские игры.*** Правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой. | 1 |  |  |
|  | ТБ на уроках легкой атлетики. Правила построения. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением.  | 1 |  |  |
|  | Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам дорожки. Эстафета. | 1 |  |  |
|  | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег  | 1 |  |  |
|  | Челночный бег. Эстафеты. | 1 |  |  |
|  | Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. Подвижная игра «Третий лишний» | 1 |  |  |
|  | **Прыжки (3 ч)** | 1 |  |  |
|  | Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки на скакалке. | 1 |  |  |
|  | Прыжки в длину с места. Эстафета с мячом  | 1 |  |  |
|  | Прыжок с высоты (до 40 см), прыжки через длинную неподвижную скакалку. Игра «Прыгающие воробушки».  | 1 |  |  |
|  | **Метание (3 ч)** | 1 |  |  |
|  | Метание малого мяча в цель (2 х2 м) с расстояния 3-4 м. Эста­феты. Подвижная игра «Защита укрепления» | 1 |  |  |
|  | Метание малого мяча на дальность (правой и левой рукой). Прыжки на скакалке.  | 1 |  |  |
|  | Метание мяча на дальность . Эста­феты.  | 1 |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка9****Бег по пере­сеченной ме­стности (9 ч)** |  |  |  |
|  | ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег *(3 мин).* Чередование ходьбы и бега*.*  | 1 |  |  |
|  |  Понятие «Бег на выносливость». Равномерный бег *(3 мин). Подвижная игра «Пятнашки»* | 1 |  |  |
|  | Равномерный бег *(3 мин).* Преодоление малых препятствий. .  | 1 |  |  |
|  | ***Самоконтроль. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.*** Равномерный бег *(до 3 мин).* | 1 |  |  |
|  | Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке. | 1 |  |  |
|  | Равномерный бег (до 4 мин). . Чередование ходьбы и бега . Игра «Салки с выручкой» | 1 |  |  |
|  | Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке. | 1 |  |  |
|  | Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники-спортсмены» | 1 |  |  |
|  | Равномерный бег до 4 минут. Эстафеты. | 1 |  |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры6** |  |  |  |
|  | ТБ на занятиях с подвижными играми.Игры «К своим флажкам», «Два моро­за». Эстафеты. | 1 |  |  |
|  | Игры «Через кочки и пенечки», «Перемена мест» | 1 |  |  |
|  | Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картош­ки».  | 1 |  |  |
|  | Подвижная игра «Салки на одной ноге». Эстафеты. | 1 |  |  |
|  | Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты. | 1 |  |  |
|  | Игры «Встреча», «Прыгающие воробышки» | 1 |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики21** |  |  |  |
|  | **Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)** |  |  |  |
|  |  ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.  | 1 |  |  |
|  | Основная стойка. Построение в шеренгу Группировка. Перекаты в группировке . Игра «Совушка» | 1 |  |  |
|  | Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке из положения упор присев на спину в упор присев. | 1 |  |  |
|  | Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости.  | 1 |  |  |
|  | Стойка на лопатках. Кувырок вперед. | 1 |  |  |
|  | Мост из положения лежа. Кувырок вперед. | 1 |  |  |
|  | **Висы и упоры (3ч)** |  |  |  |
|  |  Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. | 1 |  |  |
|  | Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног.  | 1 |  |  |
|  | ***Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины.***  | 1 |  |  |
|  | **Равновесие. Строе­вые упражне­ния (7 ч)** |  |  |  |
|  | Стойка на носках , на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке | 1 |  |  |
|  | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на одной ноге на гимн.скамейке  | 1 |  |  |
|  | Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Ходьба по гимн.скамейке. Перешагивание через мячи | 1 |  |  |
|  | Освоение строевых упражнений. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Повороты на 90◦ | 1 |  |  |
|  | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.  | 1 |  |  |
|  | Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. | 1 |  |  |
|  | Шаг с прискоком. Приставные шаги. Поднимание туловища. | 1 |  |  |
|  | **Опорный прыжок, ла­зание (5 ч)** |  |  |  |
|  | Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка»  | 1 |  |  |
|  | Лазание по канату. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях и лежа на животе.  | 1 |  |  |
|  | Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Лазание по гимнастической стенке.  | 1 |  |  |
|  | Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через горку матов.  | 1 |  |  |
|  | ОРУ на месте. Эстафеты.  | 1 |  |  |
|  | **Подвижные игры с элементами баскетбола (15 ч)** |  |  |  |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. Бросок мяча от груди на месте. Ловля мяча на месте. | 1 |  |  |
|  | Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах» | 1 |  |  |
|  | Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Мяч соседу» | 1 |  |  |
|  | Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Часы» | 1 |  |  |
|  | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом | 1 |  |  |
|  | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит) | 1 |  |  |
|  | Броски мяча в цель (щит). Ведение мяча. Подвижная игра «Передал - садись» | 1 |  |  |
|  | Ловля и передача мяча . Броски мяча в цель. Подвижная игра «Попади в обруч» | 1 |  |  |
|  | Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом | 1 |  |  |
|  | Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом | 1 |  |  |
|  | Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом | 1 |  |  |
|  | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо | 1 |  |  |
|  | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо | 1 |  |  |
|  | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо | 1 |  |  |
|  | Упражнения и подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |
|  | **Подвижные игры с элементами волейбола (15 ч)** |  |  |  |
|  | Стойки и передвижения. Подвижная игра «У кого меньше мячей» | 1 |  |  |
|  | Перемещение с направлением движения. Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху (работа в парах) | 1 |  |  |
|  |  Стойки и передвижения Отработка приема передачи мяча сверху. Подвижная игра «Пионербол». | 1 |  |  |
|  | Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Мяч в воздухе» | 1 |  |  |
|  | Знакомство с приемом мяча двумя руками снизу. Передача мяча сверху. | 1 |  |  |
|  | Освоение техники приема мяча двумя руками снизу. Стойки и передвижения. Эстафета с волейбольным мячом | 1 |  |  |
|  | Отработка приема мяча снизу, Подвижная игра «Мяч в воздухе» | 1 |  |  |
|  | Стойки и передвижения.Подвижная игра «Пионербол». | 1 |  |  |
|  | Прием мяча снизу, передача мяча сверху. Эстафета с волейбольным мячом | 1 |  |  |
|  | Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу. | 1 |  |  |
|  | Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу. | 1 |  |  |
|  | Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу. | 1 |  |  |
|  | Подвижная игра «Мяч через сетку» | 1 |  |  |
|  | Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол | 1 |  |  |
|  | Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол | 1 |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка 9** |  |  |  |
|  | ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег *(3 мин).* Чередование ходьбы и бега*.* Игра «Третий лишний» | 1 |  |  |
|  |  Понятие «Бег на выносливость». Равномерный бег *(3 мин).*Чередование ходьбы и бега *. Подвижная игра «Пятнашки»*. | 1 |  |  |
|  | Равномерный бег *(3 мин).* Чередование ходьбы и бега *.* Преодоление малых препятствий. . Игра «Третий лишний» | 1 |  |  |
|  | Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки на скакалке. | 1 |  |  |
|  | Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки на скакалке. Игра «Гуси-лебеди». | 1 |  |  |
|  | Равномерный бег (до 4 мин) . Игра «Салки с выручкой» | 1 |  |  |
|  | Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке. | 1 |  |  |
|  | Чередование ходьбы и бега. Эстафеты | 1 |  |  |
|  | Эстафеты. | 1 |  |  |
|  | **Легкоатлетические упражнения 9****Ходьба и бег (3ч)** |  |  |  |
|  | ТБ на занятиях легкой атлетикой. Сочетание различных видов ходьбы и бега. | 1 |  |  |
|  | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | 1 |  |  |
|  | Сочетание различных видов ходьбы. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м | 1 |  |  |
|  | **Прыжки** **(3 ч)** |  |  |  |
|  | Прыжки с поворотом на 90°. Прыжки в длину с места (к/у) Игра «Кузнечики».  | 1 |  |  |
|  | Прыжок с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Прыжок с высоты до 30 см. Прыжки на скакалке. | 1 |  |  |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафеты. | 1 |  |  |
|  | **Метание (3 ч)** |  |  |  |
|  | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х2 м) с расстояния 3-4 м. Эста­феты. Подвижная игра «Попади в мяч» | 1 |  |  |
|  | Метание мяча на дальность (правой и левой рукой). Подвижная игра «Лапта»  | 1 |  |  |
|  | Метание мяча на дальность . Подвижная игра «Лапта».  | 1 |  |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры 6** |  |  |  |
|  | ***Закаливание.*** Подвижная игра «Лапта» |  |  |  |
|  | Комплекс ОРУ в движении. Подвижные игры «Пятнашки», «Прыгающие воробушки» | 1 |  |  |
|  | Названия и правила игр. Подвижные игры «Пятнашки», «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |
|  |  Подвижные игры «Лиса и куры». Эстафеты. | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры «Метко в цель». Эстафеты. | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры «Попади в обруч»,  | 1 |  |  |