** 1.Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

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) данная рабочая программа для 2 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, 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).

**Предметными** результатами обучающихся являются:

**Раздел «Знания о физической культуре»**

***Ученик 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;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* 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.

***Ученик 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

***Ученик научится:***

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Ученик 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Ученик 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 для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Ученик получит возможность научиться:***

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять передвижения на лыжах

***Планируемые предметные результаты изучения курса "Физическая культура" во 2 классе***

*Ученик научится:*

- соблюдать правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

- выполнять правила личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;

- выполнять игровые действия, играть по правилам.

- знать и иметь представление: правила поведения и технику безопасности при проведении игр; названия и правила изучаемых игр;

- уметь правильно выполнять двигательные действия во время игры; самостоятельно играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, броски.

-знать и иметь представление: понятий шеренга, колонна, ходьба, бег, темп, прыжок, метание, вертикальная цель, дистанция, старт, финиш, беговая дорожка; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря; иметь представление о физических качеств: быстрота, выносливость, сила. Уметь прыгать в длину с места, выполнять с места метание малого мяча на меткость и дальность и бегать на короткие дистанции до 30 и 60 метров с максимальной скоростью.

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

**2.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, ходьба на лыжах, плавание 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 ускорениемv 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.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение.

***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.

**Тематическое планирование по предмету**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Кол-во часов** |  |
| 1. | Основы знаний о физической культуре\*\*\* | 8 |  |
| 2 | Способы физкультурной деятельности\*\*\* | 7 |  |
| 3 | Физкультурно- оздоровительная деятельность\*\*\* | 2 |  |
| 4 | Подвижные и спортивные игры | 18 |  |
| 5. | Гимнастика с основами акробатики | 18 |  |
| 6 | Легкая атлетика | 21 |  |
| 7 | Лыжные гонки | 14 |  |
| 8 | Вариативная часть\*\* | 14 |  |
|  | ИТОГО: | 102 |  |

.

\*\* Вариативная часть в количестве 14 часов распределена между гимнастикой и лыжной подготовкой

\*\*\* Темы из разделов «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физкультурно- оздоровительная деятельность» выдаются в процессе уроков , часы распределены между подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями

**3.** **Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Содержание раздела, темы** | **Количество часов** |
|
| **Лёгкая атлетика.15 ч** | | |
| 1 | Правила безопасного поведения и техники безопасности. (РПВ) Беседа «Как сохранить и укрепить здоровье». | 1 |
| 2 | Ходьба и бег. Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. | 1 |
| 3 | Ходьба и бег. Совершенствование строевых упражнений. | 1 |
| 4 | Челночный бег 3\*10. Обучению положению высокого старта. | 1 |
| 5 | Челночный бег 3\*10. Развитие скорости и ориентации в пространстве. | 1 |
| 6 | Бег 30м. Контроль двигательных качеств. | 1 |
| 7 | Прыжок в длину. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 8 | Прыжок в длину. Когда и как возникла физическая культура и спорт (теория). | 1 |
| 9 | Многоскоки. Метание мяча. Игра «Жмурки». | 1 |
| 10 | Метание мяча. Современные олимпийские игры (теория). | 1 |
| 11 | Метание мяча. Развитие внимания, мышления при выполнении расчёта по порядку. | 1 |
| 12 | Метание мяча. Подвижная игра «Удочка». | 1 |
| 13 | Встречные эстафеты. Объяснение понятия «Физическая культура как система занятий физическими упражнениями» (теория) | 1 |
| 14 | Круговая эстафета. Подвижная игра «Запрещённое движение». | 1 |
| 15 | Бег 1000 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО. Объяснение понятия «Физические качества» (теория). | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры. 10ч** | | |
| 16 | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока | 1 |
| 17 | Ловля и броски мяча. Игра «Кто бросит дальше». | 1 |
| 18 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | 1 |
| 19 | Ловля и передача мяча. Твой организм: «Основные части тела человека» (теория). | 1 |
| 20 | Ловля и передача мяча в движении. | 1 |
| 21 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | 1 |
| 22 | Броски в цель. Твой организм: «Скелет и мышцы» (теория). | 1 |
| 23 | Ведение мяча. Игра «Два Мороза». | 1 |
| 24 | Броски в кольцо. Игра «Охотники и утки». | 1 |
| 25 | Эстафеты. Твой организм «Осанка» (теория). | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики. 25ч** | | |
| 26 | Инструктаж по т/б во время занятий гимнастикой. Сердце и кровеносные сосуды (теория). | 1 |
| 27 | Кувырок вперед. Игра «Волк во рву». | 1 |
| 28 | Кувырок вперед. Игра «Посадка картошки». | 1 |
| 29 | Стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Охотники и зайцы». | 1 |
| 30 | Стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Через кочки и пенёчки». | 1 |
| 31 | Из стойки на лопатках перекат вперёд. Игра «Волна». | 1 |
| 32 | Из стойки на лопатках перекат вперёд. Органы чувств (теория). | 1 |
| 33 | Акробатические комбинации. Перекаты в группировке. | 1 |
| 34 | Акробатические комбинации. Перекаты в группировке. | 1 |
| 35 | Акробатические комбинации. Развитие гибкости в упражнении «мост». | 1 |
| 36 | Акробатические комбинации. Развитие гибкости в упражнении «мост». | 1 |
| 37 | Упражнения на равновесие. Личная гигиена (теория). | 1 |
| 38 | Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Передача мяча в тоннеле». | 1 |
| 39 | Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Отгадай чей голосок». | 1 |
| 40 | Упражнения в висах. (на время) | 1 |
| 41 | Упражнения в упорах. Закаливание (теория). | 1 |
| 42 | Упражнения в упорах. Игра «Совушка». | 1 |
| 43 | Комплекс аэробики. Мозг и нервная система (теория). | 1 |
| 44 | Комплекс аэробики. Игра «Запрещённые движения». | 1 |
| 45 | Прыжки со скакалкой. Игра «два Мороза». | 1 |
| 46 | Прыжки со скакалкой. Эстафета. | 1 |
| 47 | Прыжки со скакалкой. Лазание и перелезание по шведской стенке. | 1 |
| 48 | Лазанье и перелезание по гимнастической скамейке.. | 1 |
| 49 | Эстафеты. Органы дыхания (теория). | 1 |
| 50 | Эстафеты. Подвижная игра «Конники – спротсмены». | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры. 2ч** | | |
| 51 | Инструктаж ПТБ .Подвижная игра: «Передал мяч садись», «Метко в цель». | 1 |
| 52 | Подвижная игра: «Удочка», «Охотники и утки». | 1 |
| **Лыжные гонки. 21ч** | | |
| 53 | Техника безопасности при занятии на лыжах. Повороты, передвижения. | 1 |
| 54 | Ступающий шаг. Все на лыжи (теория). | 1 |
| 55 | Ступающий шаг. | 1 |
| 56 | Ступающий шаг | 1 |
| 57 | Скользящий шаг | 1 |
| 58 | Скользящий шаг | 1 |
| 59 | Скользящий шаг | 1 |
| 60 | Попеременный двухшажный ход. Способы передвижения на лыжах (теория). | 1 |
| 61 | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 62 | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 63 | Подъём лесенкой | 1 |
| 64 | Подъём лесенкой | 1 |
| 65 | Подъём лесенкой | 1 |
| 66 | Торможение «плугом». | 1 |
| 67 | Торможение «плугом». | 1 |
| 68 | Торможение «плугом». | 1 |
| 69 | Спуск в основной стойке. | 1 |
| 70 | Спуск в основной стойке | 1 |
| 71 | Прохождение дистанции | 1 |
| 72 | Прохождение дистанции | 1 |
| 73 | Прохождение дистанции | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры. 14 ч** | | |
| 74 | Ловля и передача мяча. Органы пищеварения (теория). | 1 |
| 75 | Ведение мяча. Пища и питательные вещества (теория). | 1 |
| 76 | Ведение мяча с изменением направления. | 1 |
| 77 | Броски мяча. Вода и питьевой режим (теория). | 1 |
| 78 | Перемещение, броски, передачи. | 1 |
| 79 | Передачи мяча. Самоконтроль (теория). | 1 |
| 80 | Передачи мяча через сетку. Дневник самоконтроля (теория). | 1 |
| 81 | Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам. | 1 |
| 82 | Подвижная игра «Пионербол». | 1 |
| 83 | Передача, ведение, броски мяча. Первая помощь при травмах (теория). | 1 |
| 84 | Ведение мяча в движении. | 1 |
| 85 | Передача мяча после ведения. Спортивная одежда и обувь (теория). | 1 |
| 86 | Подвижные игры с мячом. Жизненно важное умение (теория). | 1 |
| 87 | Подвижные игры. Играем все! (теория). | 1 |
| **Легкая атлетика. 15ч** | | |
| 88 | Правила безопасного поведения и техники безопасности по легкой атлетике. Бег. Лёгкая атлетика (теория). | 1 |
| 89 | Прыжок в длину с места. Твои физические способности (теория). | 1 |
| 90 | Прыжок в длину с места. Бодрость, грация, координация (теория). | 1 |
| 91 | Броски набивного мяча. | 1 |
| 92 | Прыжок в длину в шаге . | 1 |
| 93 | Наклон вперед на результат. Комплексы упражнений для физкультминутки (теория). | 1 |
| 94 | Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. | 1 |
| 95 | Метание мяча | 1 |
| 96 | Метание мяча | 1 |
| 97 | Бег 30 метров. | 1 |
| 98 | Челночный бег 3х10м. | 1 |
| 99 | Бег 1000м. | 1 |
| 100 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 101 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 102 | Развитие координационных способностей. | 1 |

**Программа расчитана на 102 часа** (3 часа в неделю, 34 учебные недели)

**Приложение к рабочей программе. Календарно - тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Содержание раздела, темы** | **По плану** | **По факту** |
|
| **Лёгкая атлетика.15 ч** | | | |
| 1 | Правила безопасного поведения и техники безопасности. (РПВ) Беседа «Как сохранить и укрепить здоровье». | 02.09.21 | 02.09.21 |
| 2 | Ходьба и бег. Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. | 06.09.21 | 06.09.21 |
| 3 | Ходьба и бег. Совершенствование строевых упражнений. | 08.09.21 | 08.09.21 |
| 4 | Челночный бег 3\*10. Обучению положению высокого старта. | 09.09.21 | 09.09.21 |
| 5 | Челночный бег 3\*10. Развитие скорости и ориентации в пространстве. | 13.09.21 | 13.09.21 |
| 6 | Бег 30м. Контроль двигательных качеств. | 15.09.21 | 15.09.21 |
| 7 | Прыжок в длину. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 16.09.21 | 16.09.21 |
| 8 | Прыжок в длину. Когда и как возникла физическая культура и спорт (теория). | 20.09.21 | 20.09.21 |
| 9 | Многоскоки. Метание мяча. Игра «Жмурки». | 22.09.21 | 22.09.21 |
| 10 | Метание мяча. Современные олимпийские игры (теория). | 23.09.21 | 23.09.21 |
| 11 | Метание мяча. Развитие внимания, мышления при выполнении расчёта по порядку. | 27.09.21 | 27.09.21 |
| 12 | Метание мяча. Подвижная игра «Удочка». | 29.09.21 | 29.09.21 |
| 13 | Встречные эстафеты. Объяснение понятия «Физическая культура как система занятий физическими упражнениями» (теория) | 30.09.21 | 30.09.21 |
| 14 | Круговая эстафета. Подвижная игра «Запрещённое движение». | 04.10.21 | 04.10.21 |
| 15 | Бег 1000 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО. Объяснение понятия «Физические качества» (теория). | 06.10.21 | 06.10.21 |
| **Подвижные и спортивные игры. 10ч** | | | |
| 16 | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока | 07.10.21 | 07.10.21 |
| 17 | Ловля и броски мяча. Игра «Кто бросит дальше». | 11.10.21 | 11.10.21 |
| 18 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | 13.10.21 | 13.10.21 |
| 19 | Ловля и передача мяча. Твой организм: «Основные части тела человека» (теория). | 14.10.21 | 14.10.21 |
| 20 | Ловля и передача мяча в движении. | 18.10.21 | 18.10.21 |
| 21 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | 20.10.21 | 20.10.21 |
| 22 | Броски в цель. Твой организм: «Скелет и мышцы» (теория). | 21.10.21 | 21.10.21 |
| 23 | Ведение мяча. Игра «Два Мороза». | 25.10.21 | 25.10.21 |
| 24 | Броски в кольцо. Игра «Охотники и утки». | 27.10.21 |  |
| 25 | Эстафеты. Твой организм «Осанка» (теория). | 08.11.21 | 15.11.21 |
| **Гимнастика с основами акробатики. 25ч** | | | |
| 26 | Инструктаж по т/б во время занятий гимнастикой. Сердце и кровеносные сосуды (теория). | 10.11.21 | 17.11.21 |
| 27 | Кувырок вперед. Игра «Волк во рву». | 11.11.21 | 17.11.21 |
| 28 | Кувырок вперед. Игра «Посадка картошки». | 15.11.21 | 18.11.21 |
| 29 | Стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Охотники и зайцы». | 17.11.21 | 18.11.21 |
| 30 | Стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Через кочки и пенёчки». | 18.11.21 | 22.11.21 |
| 31 | Из стойки на лопатках перекат вперёд. Игра «Волна». | 22.11.21 | 22.11.21 |
| 32 | Из стойки на лопатках перекат вперёд. Органы чувств (теория). | 24.11.21 | 24.11.21 |
| 33 | Акробатические комбинации. Перекаты в группировке. | 25.11.21 | 25.11.21 |
| 34 | Акробатические комбинации. Перекаты в группировке. | 29.11.21 | 29.11.21 |
| 35 | Акробатические комбинации. Развитие гибкости в упражнении «мост». | 01.12.21 | 01.12.21 |
| 36 | Акробатические комбинации. Развитие гибкости в упражнении «мост». | 02.12.21 | 02.12.21 |
| 37 | Упражнения на равновесие. Личная гигиена (теория). | 06.12.21 | 06.12.21 |
| 38 | Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Передача мяча в тоннеле». | 08.12.21 | 08.12.21 |
| 39 | Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Отгадай чей голосок». | 09.12.21 | 09.12.21 |
| 40 | Упражнения в висах. (на время) | 13.12.21 | 13.12.21 |
| 41 | Упражнения в упорах. Закаливание (теория). | 15.12.21 |  |
| 42 | Упражнения в упорах. Игра «Совушка». | 16.12.21 |  |
| 43 | Комплекс аэробики. Мозг и нервная система (теория). | 20.12.21 |  |
| 44 | Комплекс аэробики. Игра «Запрещённые движения». | 22.12.21 |  |
| 45 | Прыжки со скакалкой. Игра «два Мороза». | 23.12.21 |  |
| 46 | Прыжки со скакалкой. Эстафета. | 27.12.21 |  |
| 47 | Прыжки со скакалкой. Лазание и перелезание по шведской стенке. | 29.12.21 |  |
| 48 | Лазанье и перелезание по гимнастической скамейке.. | 30.12.21 |  |
| 49 | Эстафеты. Органы дыхания (теория). | 12.01.22 |  |
| 50 | Эстафеты. Подвижная игра «Конники – спротсмены». | 13.01.22 |  |
| **Подвижные и спортивные игры. 2ч** | | | |
| 51 | Инструктаж ПТБ .Подвижная игра: «Передал мяч садись», «Метко в цель». | 17.01.22 |  |
| 52 | Подвижная игра: «Удочка», «Охотники и утки». | 19.01.22 |  |
| **Лыжные гонки. 21ч** | | | |
| 53 | Техника безопасности при занятии на лыжах. Повороты, передвижения. | 20.01.22 |  |
| 54 | Ступающий шаг. Все на лыжи (теория). | 24.01.22 |  |
| 55 | Ступающий шаг. | 26.01.22 |  |
| 56 | Ступающий шаг | 27.01.22 |  |
| 57 | Скользящий шаг | 31.01.22 |  |
| 58 | Скользящий шаг | 02.02.22 |  |
| 59 | Скользящий шаг | 03.02.22 |  |
| 60 | Попеременный двухшажный ход. Способы передвижения на лыжах (теория). | 07.02.22 |  |
| 61 | Попеременный двухшажный ход | 09.02.22 |  |
| 62 | Попеременный двухшажный ход | 10.02.22 |  |
| 63 | Подъём лесенкой | 14.02.22 |  |
| 64 | Подъём лесенкой | 16.02.22 |  |
| 65 | Подъём лесенкой | 17.02.22 |  |
| 66 | Торможение «плугом». | 21.02.22 |  |
| 67 | Торможение «плугом». | 24.02.22 |  |
| 68 | Торможение «плугом». | 28.02.22 |  |
| 69 | Спуск в основной стойке. | 02.03.22 |  |
| 70 | Спуск в основной стойке | 03.03.22 |  |
| 71 | Прохождение дистанции | 07.03.22 |  |
| 72 | Прохождение дистанции | 09.03.22 |  |
| 73 | Прохождение дистанции | 10.03.22 |  |
| **Подвижные и спортивные игры. 14 ч** | | | |
| 74 | Ловля и передача мяча. Органы пищеварения (теория). | 14.03.22 |  |
| 75 | Ведение мяча. Пища и питательные вещества (теория). | 16.03.22 |  |
| 76 | Ведение мяча с изменением направления. | 17.03.22 |  |
| 77 | Броски мяча. Вода и питьевой режим (теория). | 21.03.22 |  |
| 78 | Перемещение, броски, передачи. | 23.03.22 |  |
| 79 | Передачи мяча. Самоконтроль (теория). | 24.03.22 |  |
| 80 | Передачи мяча через сетку. Дневник самоконтроля (теория). | 04.04.22 |  |
| 81 | Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам. | 06.04.22 |  |
| 82 | Подвижная игра «Пионербол». | 07.04.22 |  |
| 83 | Передача, ведение, броски мяча. Первая помощь при травмах (теория). | 11.04.22 |  |
| 84 | Ведение мяча в движении. | 13.04.22 |  |
| 85 | Передача мяча после ведения. Спортивная одежда и обувь (теория). | 14.04.22 |  |
| 86 | Подвижные игры с мячом. Жизненно важное умение (теория). | 18.04.22 |  |
| 87 | Подвижные игры. Играем все! (теория). | 20.04.22 |  |
| **Легкая атлетика. 15ч** | | | |
| 88 | Правила безопасного поведения и техники безопасности по легкой атлетике. Бег. Лёгкая атлетика (теория). | 21.04.22 |  |
| 89 | Прыжок в длину с места. Твои физические способности (теория). | 25.04.22 |  |
| 90 | Прыжок в длину с места. Бодрость, грация, координация (теория). | 27.04.22 |  |
| 91 | Броски набивного мяча. | 28.04.22 |  |
| 92 | Прыжок в длину в шаге . | 04.05.22 |  |
| 93 | Наклон вперед на результат. Комплексы упражнений для физкультминутки (теория). | 05.05.22 |  |
| 94 | Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. | 11.05.22 |  |
| 95 | Метание мяча | 12.05.22 |  |
| 96 | Метание мяча | 16.05.22 |  |
| 97 | Бег 30 метров. | 18.05.22 |  |
| 98 | Челночный бег 3х10м. | 19.05.22 |  |
| 99 | Бег 1000м. | 23.05.22 |  |
| 100 | Метание мяча на дальность. | 25.05.22 |  |
| 101 | Метание мяча на дальность. | 26.05.22 |  |
| 102 | Развитие координационных способностей. | 30.05.22 |  |