

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П. РЫБАЧИЙ»**

**Рассмотрена  
на заседании педагогического  
совета школы  
протокол № 1 от 30.08.2023 года**

**Утверждаю  
директор МАОУ СОШ  
п. Рыбачий  
Л.П.Яковлева  
приказ № 58 от 30.08.2023 года**

**Рабочая программа  
по физической культуре  
начальное общее образование  
базовый курс  
2 класс**

**Учитель физической культуры  
Бурич Виолета Викторовна**

**Рыбачий  
2023 г**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре для 1 - 4 классов разработана на основе:

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» и рассчитана на три года: 2023 – 2026 уч. год.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год для 2 – 4 класса (3 часа в неделю).

В программе программный материал делится на две части – **базовую и вариативную**. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой, из которой часть нагрузки может быть распределен на подвижные игры). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола, пионербола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). **Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод.** Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно - важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. **Уроки решают задачу** по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

### **Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

### **Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

**Базовый компонент** составляет основу **общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки** в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

#### **Тематический план содержания учебного предмета.**

##### **- Основы знаний о физической культуре:**

- естественные основы
- социально - психологические основы
- приёмы закаливания
- способы саморегуляции
- способы самоконтроля.

##### **- Легкоатлетические упражнения:**

- бег
- прыжки
- метания.

##### **- Гимнастика с элементами акробатики:**

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах.

##### **- Кроссовая подготовка:**

- освоение техники бега в равномерном темпе
- чередование ходьбы с бегом
- упражнения на развитие выносливости.

##### **- Подвижные игры: освоение различных игр и их вариантов; система упражнений с мячом**

- подвижные игры с элементами баскетбола и пионербола (волейбола).

### Проведение зачетно – тестовых уроков.

**Контрольные нормативы:** проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+ " - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол- во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол- во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

**Тестовые нормативы:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

**Требования к уровню развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу.**

**Учащиеся должны знать:**

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В циклических и ациклических локомоциях:** правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать не большие предметы массой 150 г. на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

**В единоборствах:** осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

**В подвижных играх:** уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

### **Физическая подготовленность:**

показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу).

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с).	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см). Сгибание рук в висе, лёжа (кол-во раз).	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м. Пробегание до 2 000 м. Плавание произвольным стилем 25 м.	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10, 4 x 9 м/с.	11.0	11.5

#### **Способы физкультурно - оздоровительной**

**деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

**Способы спортивной деятельности:** осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

**Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

**Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.**



## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

#### **Естественные основы.**

**1–2 классы.** Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

**1–4 классы.** Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

#### **Социально – психологические основы.**

**1–2 классы.** Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

**3–4 классы.** Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

#### **Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1–2 классы.** Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

## **Подвижные игры.**

**1– 4 классы.** Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

## **Гимнастика с элементами акробатики.**

**1–4 классы.** Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

## **Легкоатлетические упражнения.**

**1–2 классы.** П о н я т и я: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

**3–4 классы.** П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

**По окончании учебного года каждый ученик обязан сдать нормы ГТО по своей возрастной группе.**

## УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ.

1.	Бревно гимнастическое напольное
2.	Гимнастический конь, козел, мостик подкидной
3.	Канат для лазанья, перетягивания
4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)
5.	Стенка гимнастическая
6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные.
9.	Палка гимнастическая
10.	Скакалка детская
11.	Мат гимнастический
12.	Гимнастический подкидной мостик
13.	Кегли, конусы, фишки
14.	Обруч детский

15.	Рулетка измерительная
16.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
17.	Методические пособия для плавания
18.	Щит баскетбольный тренировочный, сетка волейбольная
19.	Аптечка

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
2 класс (3 часа в неделю).**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания.	Требования к уровню Подготовки обучающихся.	Вид контроля	Д/з
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<b>Легкая атлетика</b>	Ходьба, бег	1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением до 20 м. Игра «Охота».	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	РДК
2-5		<b>Способы движений</b>	4	Комплексный	Правила личной гигиены. ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Игра «Охота», «К своим фишкам».	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Текущий	РДК
6-9		<b>Развитие скоростных качеств</b>	4	Комплексный	ОРУ на месте. Эстафетный бег. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростных и способностей (РСС),	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Текущий	РДК
10-13		Прыжки	4	Изучение нового материала	ОРУ на месте. Прыжки с поворотом на 90, 180*. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Игра «К своим флажкам». Зачет по ОФП.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги.	Текущий	РДК

1	2	3	4	5	6	7	8	9
14-18		Учебно-игровая подготовка	5	Комбинированный	Прыжки с поворотом на 90,180*. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. Игра «К своим флажкам». Эстафетный бег. Зачет по ОФП.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги.	Текущий	РДК
19-23		Метание мяча.	5	Изучение нового материала	Метание т/малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места, из различных положений	Текущий	РДК
24		Подвижные игры.	1	Комбинированный	Эстафеты. Развитие ловкости. Подвижные игры с мячом: «Два огня». Игры на развитие силовых качеств: «Перетяни», «Бой петухов». Игровой зачет.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места.	Текущий	РДК
25		РДК	1	Комплексный	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Развитие выносливости. <b>Игровой модуль:</b> «Третий лишний».	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 6,8 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	РДК
26-28	<b>Плавание</b>	РДН	3	Комплексный	ТБ, личная гигиена в бассейне. Сухая разминка. Правила дыхания. Техника скольжения. <b>Игровой модуль:</b> «Цапля и лягушки», «Ловцы жемчуга».	<b>Уметь</b> дышать в воде.	Текущий	Способы плавания

1	2	3	4	5	6	7	8	9
29	Подвижные игры.		1	Комплексный	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. <b>Игровой модуль:</b> «Пожарники»	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут.	Текущий	Упр. на гибкость
30-32	РДК		3	Комплексный	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие ловкости. <b>Игровой модуль:</b> «Пожарники», «Волки во рву».	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	РДК
33-36	РДК		4	Комплексный	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. ОРУ. Развитие координации. Баскетбольные упр – я. <b>Игровой модуль:</b> «Два огня». Пионербол.	<b>Уметь</b> реагировать на звуковой и зрительный сигнал.	Текущий	РДК
37-40	РДК		4	Комплексный	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. ОРУ. Развитие прыгучести. Зачет по ОФП. <b>Игровой модуль..</b>	<b>Уметь</b> ловить и бросать мяч в цель.	Текущий	РДК
41-44	РДК		4	Комплексный	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Развитие координационных способностей. <b>Игровой модуль:</b> «Перестрелка».	<b>Уметь</b> двигаться лицом к мячу.	Текущий	РДК
45-48	<b>Плавание</b>		3	Комбинированный	ТБ и правила личной гигиены в бассейне. Повторение. Техника дыхание в воде. Плавание с методическими пособиями. Игры на воде.	<b>Уметь демонстрировать устойчивую технику и правила игр.</b>	Текущий	РДК
49-54	<b>Гимнастика</b>	Акробатика. Ловкость.	6	Изучение нового материала	ТБ на уроках гимнастики. Перестроение на месте. Кувырок вперед. Лазание по г/скамейке. <b>Игровой модуль:</b> «Ловкая обезьянка».	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно.	Текущий	РДК

1	2	3	4	5	6	7	8	9
55-60		Акробатика.	6		Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Лазание по гимна/стенке. Игровая часть: «Волки во рву».	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно.		РДК
61-65		Акробатика. Ловкость.	5	Совершенствование ЗУН	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед. Название гимнастических снарядов. Игровая подготовка: «Маляр и краски».	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно.	Текущий	РДК
66		Акробатика. а.	1	Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно.	Текущий	РДК
67-71			5	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, согнув ноги. РКС. Игровая подготовка: «Рыбаки и рыбки».	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно.	Текущий	РДК



1	2	3	4	5	6	7	8	9
72		Висы. Строевые упражнения	1	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. Игровая часть: «Змейка». Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий	РДК
73-75			3	Совершенствование ЗУН	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. В висе упражнения на «пресс». Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий	РДК
76-78	<b>Плавание</b>		3	Совершенствование ЗУН	ТБ, личная гигиена в бассейне. Техника дыхания, скольжения. Плавание с плавсредствами. Игровая подготовка: «Цапля и лягушки», «Ловцы жемчуга», «Поплавок».	<b>Уметь</b> выполнять изученные приемы.	Текущий	История плавания.
79-80	<b>Легкая атлетика.</b>	Кроссовая подготовка.	2	Комплексный	ТБ и правила личной гигиены на уроках легкой атлетики. Сочетание ходьбы и гладкого бега в умеренном темпе. Эстафеты с предметами. Игра «Рыбаки и рыбки», «Охота».	<b>Уметь</b> применять изученные приемы в действии.	Текущий	РДК

1	2	3	4	5	6	7	8	9
81-85		РДК	5		ОРУ в движении. Прыжковая подготовка. Игра «Охота», «Маляр и краски». Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> применять изученные навыки в учебной деятельности.		РДК
86-90		Метание мяча.	5	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Метание мяча с места, с четырех шагов. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату, преодолевать небольшие препятствия.	Текущий	РДК
91-96		Прыжки в длину с места, с разбега.	6	Совершенство-вание ЗУН	ОРУ в движении. Прыжковая подготовка. Игра «Иголочка и ниточка», «Попрыгунчики». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке.	Текущий	РДК
97-99	Плавание	Совершенство-вание техники.	5	Комплек-сный	ТБ, личная гигиена в бассейне. Сухая разминка. Плавание кролем с учебными плавсредствами.	<b>Уметь</b> применять изученный материал в практической деятельности.	Текущий	РДК
100 102		Итоговая аттестация. Сдача контрольных тестов.		Совершенство-вание ЗУН	ОРУ в движении. Сдача контрольных тестов. Игровая подготовка. Итоги года.	<b>Уметь</b> применять изученный материал в практической деятельности.	Текущий	Правила поведения на водоемах.

**В программу могут вноситься изменения и дополнения, в зависимости от физической подготовки обучающихся.**