

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Красносельского района Санкт-
Петербурга ГБОУ СОШ № 352 Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНА

Педагогическим Советом
ГБОУ СОШ № 352 Санкт-Петербурга
от августа 2023 г. протокол №

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГБОУ СОШ № 352
Санкт-Петербурга
от августа 2023 г. №

**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА**

учебного предмета
«Физическая культура»
для 2а,б,в класса среднего общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Петров Владимир Викторович
Учитель физической культуры

Санкт-Петербург - 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании

интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта. Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю),

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.

Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия,

коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

•

• ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- –□выполнять упражнения на развитие физических качеств.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 -х КЛАССОВ.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип/форма урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля
				Предметные	Метапредметные УУД	
1.	Вводный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега Бег 30м.	1	фронтальный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики. выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	Текущий

2.	Разновидности ходьбы и бега Бег 30м.	1	фронтальный	Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	Текущий
3.	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека	1	фронтальный	Ходьба под счёт. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие <i>короткая дистанция</i> . Развитие скоростных качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция	Текущий
4.	Разновидности ходьбы. Бег 30м. Челночный бег	1	фронтальный	Выполняют различные упражнения в ходьбе. Совершенствуют бег с максимальным ускорением на короткую дистанцию. Закрепляют челночный бег 3x10м с одним кубиком.	Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м	Текущий
5.	Разновидности ходьбы. Бег 30м	1	фронтальный	Демонстрируют различные упражнения в ходьбе. Выполняют на оценку бег 30м	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе	Текущий
6.	Метание малого мяча.	1	фронтальный	подводящие упражнения с малым мячом, учить закреплять навык метания мяча и правильной ловли	Уметь использовать технику метания мяча при выполнении упражнений Знать правила техники безопасности	Текущий
7.	Метание малого мяча.	1	фронтальный	Ору в парах, метание теннисного мяча с 4-5 шагов на дальность, подвижные игры	Уметь метать на дальность мяч с 5-6 шагов разбега	Текущий

8.	Прыжок в длину с места.	1	фронтальный	Обучаются выполнять прыжок в длину с места. Проделяют комплекс упражнений на развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземлением на две ноги	Текущий
9.	Прыжок в длину с места.	1	фронтальный	Обучаются выполнять прыжок в длину с места. Проделяют комплекс упражнений на развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземлением на две ноги	Текущий
10.	Инструктаж по ТБ во время продолжительного бега. Равномерный бег 3 минуты.	1	фронтальный	Равномерный бег (3 мин) ОРУ чередование бега с ходьбой, специальные беговые упражнения Игра «паровозик»	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий
11.	Равномерный бег 4 минуты. Подвижные игры	1	фронтальный	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, Подвижная игра с элементами легкой атлетики Равномерный бег (4 мин)	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий
12.	Равномерный бег 5 минут. Подвижные игры	1	фронтальный	ОРУ в движении, Специальные беговые упражнения, бег в равномерном темпе (5 мин) подвижные игры	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий
13.	Равномерный бег 6 минут. Подвижные игры	1	фронтальный	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, бег Подвижная игра с элементами легкой атлетики бег (6 мин)	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий

14.	Равномерный бег 7 минут. Развитие выносливости	1	поточный	Равномерный бег (7мин) ОРУ Подвижная игра «Невод», развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий
15.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой Строевые упражнения.	1	поточный	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды, повороты.	Уметь выполнять строевые команды	Текущий
16.	Строевые упражнения.	1	поточный	Строевые команды, повороты. Перестроение из колонны по одному по четыре дроблением сведением.	Уметь выполнять строевые команды	Текущий
17.	Акробатика	1	поточный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед назад, стойка на лопатках Игра «Смена капитана» Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырок, стойку на лопатках	Акробатика
18.	Акробатика	1	поточный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед назад, стойка на лопатках Ору с набивным мячом	Уметь выполнять кувырок, стойку на лопатках	Акробатика
19.	Висы. Строевые упражнения	1	поточный	ОРУ на месте. Упражнения на перекладине Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий
20.	Строевые упражнения. Размыкание. Висы	1	поточный	ОРУ на месте. Упражнения на перекладине Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе знать	Текущий

					правила техники безопасности	
21.	Опорный прыжок.	1	поточный	Ору с гимнастической палкой, Развитие скоростно-силовых способностей Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжки через короткую скакалку. Игра «Удочка»	Уметь выполнять строевые упражнения; прыгать через короткую скакалку	Текущий
22.	Опорный прыжок.	1	поточный	Ору с гимнастической палкой, подводящие упражнения Прыжок ноги врозь Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; прыжок ноги врозь	Текущий
23.	Инструктаж по ТБ на уроках с баскетбольным мячом. Элементы баскетбола. Подвижные игры	1	игровой	Инструктаж по ТБ на уроках с баскетбольным мячом. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	Уметь играть в подвижные с баскетбольным мячом.	Текущий
24.	Элементы баскетбола. Подвижные игры	1	игровой	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	Уметь играть в подвижные с баскетбольным мячом. Знать технику выполнения передачи, ловли и ведения мяча.	Текущий
25.	Элементы баскетбола. Подвижные игры	1	игровой	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	Уметь играть в подвижные с баскетбольным мячом. Знать технику выполнения передачи, ловли	Текущий

					и ведения мяча.	
26.	Технические приемы. Остановки, стойки, передвижения.	1	игровой	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений перемещения в стойке, остановка повороты	Текущий
27.	Технические приемы. Остановки, стойки, передвижения.	1	игровой	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений перемещения в стойке, остановка повороты	Текущий
28.	Ведение мяча.	1	игровой	Упражнения с баскетбольными мячами Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений перемещения в стойке. остановка повороты	Текущий
29.	Ведение мяча.	1	игровой	Упражнения с баскетбольными мячами Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча, эстафеты Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений перемещения в стойке, остановка повороты	Текущий
30.	Ведение, бросок мяча	1	игровой	Ору с мячами Ведение мяча с изменением направления. Техника броска мяча	Уметь владеть мячом при выполнении упражнений	Текущий

				в корзину. Подвижная игра		
31.	Ловля и передача мяча	1	игровой	ОРУ Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте. Эстафета.	Уметь владеть мячом при выполнении упражнений	текущий
32.	Ловля и передача мяча	1	игровой	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	текущий
33.	Броски в кольцо	1	игровой	ОРУ с набивными мячами Развитие силовых способностей Обучение броскам в кольцо одной рукой от плеча.	Уметь выполнять броски в кольцо одной рукой от плеча;	текущий
34.	Броски в кольцо Штрафной бросок	1	игровой	ОРУ с набивными мячами Развитие силовых способностей Бросок в кольцо одной рукой от плеча, с места, с 2 шагов после ведения Игра по упрощенным правилам	Уметь выполнять броски в кольцо одной рукой от плеча;	текущий
35.	Броски в кольцо Штрафной бросок	1	игровой	ОРУ в движении Развитие координационных способностей Бросок в кольцо одной рукой от плеча, с места, с 2 шагов после ведения Игра по упрощенным правилам	Уметь выполнять броски в кольцо одной рукой от плеча;	текущий
36.	Сочетание техники игровых	1	игровой	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной	Уметь выполнять технические	текущий

	приемов.			бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	действия в игре.	
37.	Сочетание техники игровых приемов.	1	игровой	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять технические действия в игре.	текущий
38.	Круговая тренировка. Учебная игра	1	игровой	Развитие координационных способностей правила игры «стритбол»	Уметь играть в «стритбол» Знать правила игры	текущий
39.	Подвижные игры.	1	поточный	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель	Текущий
40.	Подвижные игры на развитие координации	1	поточный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
41.	Инструктаж	1	игровой	ОРУ. Игры названия и	Уметь играть в	Текущий

	по ОТ при проведении подвижных игр. Подвижные игры.			правила «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
42.	Подвижные игры.	1	игровой	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Знать соблюдать правила во время проведения игр	Текущий
43.	Подвижные игры на развитие координации	1	игровой	ОРУ в движении. Игры: «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Знать выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;	Текущий
44.	Подвижные игры на развитие координации	1	игровой	ОРУ в движении. Игры: «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Знать выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации	Текущий
45.	Подвижные игры.	1	игровой	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	Уметь играть в подвижные игры с бегом,	Текущий

				Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	прыжками, метаниями Знать соблюдать правила во время проведения игр	
46.	Подвижные игры.	1	Игровая	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Знать соблюдать правила во время проведения игр	Текущий
47.	Подвижные игры.	1	Игровая	ОРУ. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Знать соблюдать правила во время проведения игр	Текущий
48.	Инструктаж по ОТ при проведении подвижных игр. Подвижные игры.	1	игровой	ОРУ. Игры названия и правила «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
49.	Передача мяча над собой	1	поточный	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку	Уметь работать в паре	Текущий
50.	Передача мяча над собой. Развитие координационных способностей	1	поточный	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку Подвижная игра пионербол по	Уметь работать в паре Знать правила игры	Текущий
51.	Подача мяча Подвижные игры	1	игровой	ОРУ с набивными мячами Групповые упражнения подачи через сетку. Игра	Уметь играть по упрощенным правилам	Текущий
52.	Нападающий бросок	1	игровой	Поддачи из-за лицевой линии, с изменением	уметь: играть в волейбол по	Текущий

	мяча через сетку. Подвижная игра пионербол по упрощенным правилам			направления полета мяча, в правую и левую части площадки. Учебная игра	упрощенным правилам, применять в игре, технические приемы.	
53.	Подача мяча	1	игровой	Упражнения с волейбольным мячом Развитие координационных способностей Подача мяча через сетку игра	Уметь точно бросать и ловить мяч;	Текущий
54.	Техника игры Развитие координационных способностей	1	игровой	Упражнения с волейбольными мячами Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов игра по упрощенным правилам	уметь: играть в пионербол, применять в игре, технические приемы.	Текущий
55.	Игры на развитие выносливости и и быстроты	1	фронтальный	ОРУ ловля и броски малого мяча, игры на развитие быстроты и выносливости	Уметь распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч;	Текущий
56.	Подвижная игра пионербол	1	фронтальный	Групповые упражнения подачи через сетку. Игра	Уметь: играть в пионербол, применять в игре, технические приемы	Текущий
57.	Инструктаж по ОТ легкая атлетика Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1	фронтальный	Равномерный бег (6мин) ОРУ Специальные беговые упражнения, преодоление препятствий, развитие выносливости. Игра «Разведчики и часовые»	Уметь бегать в равномерном темпе (до 6 мин)	текущий

58.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1	фронтальный	Равномерный бег (8 мин) ОРУ Специальные беговые упражнения, преодоление препятствий, развитие выносливости. Игра « посадка и картошка»	Уметь бегать в равномерном темпе (до 8 мин)	текущий
59.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1	фронтальный	Равномерный бег (10мин) Специальные беговые упражнения Игра «Салки»	Уметь бегать в равномерном темпе (до10 мин)	текущий
60.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1	фронтальный	Равномерный бег (12мин) Специальные беговые упражнения Игра «Салки»	Уметь бегать в равномерном темпе (до12 мин)	текущий
61.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1	фронтальный	Равномерный бег (14мин) Игра «Салки» Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе (до14 мин)	текущий
62.	Бег на средние дистанции	1	фронтальный	Бег в равномерном темпе(1000м) ОРУ, специальные беговые упражнения, развитие выносливости	Уметь бегать на дистанцию 1000м	текущий
63.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	фронтальный	Высокий старт (до 10-15 м) бег с ускорением(30-40м) Встречная эстафета Старты из различных исходных положений	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта	текущий
64.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	фронтальный	Высокий старт (до 10-15 м) бег с ускорением(50-60м) беговые упражнения развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта	текущий

65.	Метание малого мяча	1	фронтальный	Метание теннисного мяча на дальность Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь п метать малый мяч на дальность	текущий
66.	Игры с метанием мяча	1	Игровая	ОРУ, подводящие упражнения с малым мячом, учить закреплять навык метания мяча и правильной ловли	Уметь использовать технику метания мяча при выполнении упражнений Знать правила техники безопасности	Текущий
67.	Игры на развитие выносливости и и быстроты	1	Игровая	ОРУ ловля и броски малого мяча, игры на развитие быстроты и выносливости	Уметь распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч;	Текущий
68.	Игры на развитие выносливости и и быстроты	1	Игровая	ОРУ ловля и броски малого мяча, игры на развитие быстроты и выносливости	Уметь распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч;	Текущий