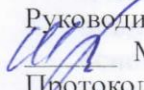


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Управление образования, молодежи и спорта
Администрации Бахчисарайского района Республики Крым
МБОУ «Красномакская СОШ имени Соколовского В.П.»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Руководитель ШМО

 М.С.Шураева

Протокол № 4

от «22» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

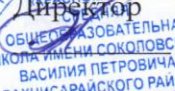
Заместитель директора по УВР

 Г.Ю. Герасимова

«22» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 А.А. Бук

Приказ № 230

от «22» 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
на 2024-2025 учебный год
2-Б класс

Учитель:
Аскар Аскар Зарипович

с. Красный Мак
2024г.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования и осуществляется в соответствие с нормативными документами:

-Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 05 мая 2014 года) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившего в силу с 06 мая 2014 года);

-Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 № 442 (с изменениями и дополнениями от 20.11.2020);

-Указ Президента Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- Уставом МБОУ «Красномакская СОШ имени Соколовского В.П.».

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 февраля 2012г. № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312;

-Приказ Минтруда России от 18 октября 2013 года № 544 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06 декабря 2013 года № 30550);

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 сентября 2010 № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»;

-Постановление Правительства Российской Федерации от 13 марта 2013 г. № 540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

-Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 19 мая 2015г.

№ 01-14/68 «Методические рекомендации по формированию учебных планов общеобразовательных организаций Республики Крым на 2015-2016 учебный год.

Учебник «Физическая культура 1-4 класс» В.И.Лях: Просвещение – 2014 г.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом для образовательных организаций Российской Федерации для изучения физической культуры во 2 классе отводится 68 часов из расчета 2 часа в неделю.

Рабочая программа по предмету физическая культура составлена с учетом рабочей программы воспитания.

Электронные образовательные ресурсы

Название цифровых образовательных ресурсов	Электронный адрес
Электронный инновационный учебно-методический комплекс «Новая начальная школа» на сайте единой цифровой образовательной коллекции	http://school-collection.edu.ru
Сайт Российской государственной детской библиотеки	http://www.rgdb.ru
Сайт «Сообщество взаимопомощи учителей «Мы вместе»	http://pedsovet.su/load/100
Поурочные планы, методическая копилка, информационные технологии в школе	www.uroki.ru
Презентации уроков «Начальная школа».	http://nachalka.info/about/193
Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку)	http://nsc.1september.ru/urok
Школьный портал ПроШколу.ру	http://www.proshkolu.ru
Учебные материалы и словари на сайте «Кирилл и Мефодий»	www.km.ru/ed
Издательство «Просвещение» Телефон: (495) 789-30-40	Internet: www.prosv.ru

Цель:

-знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

- представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

- гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Задачи:

– совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

– обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

– развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

– на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

– на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

– на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные.

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объекта, 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.

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека;

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 и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Общая характеристика программы.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Понятийная база содержания курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования; концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Федеральном законе «О физической культуре и спорте»; в стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года в приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История развития современных Олимпийских игр. Виды гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка	Обучающийся: владеет: знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур. выполняет: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка	
Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной сойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте	выполняет: организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.

стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».	
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировку и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты.	выполняет: упоры, седы, группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку. играет: подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.
Висы и упоры	
Упражнения в висе стоя и лежа, вис на перекладине, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание, в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.	выполняет: висы, стоя и лежа; подтягивание, в висе лежа; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях; соблюдает правила безопасности.
Лазание	
Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазанье через горку матов и гимнастическую скамейку, лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками.	выполняет: лазание по гимнастической, скамейке, канату, правила безопасности.
Упражнения на равновесие	
Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейке. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на скамейке на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейке.	выполняет: упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке. играет: подвижные игры, эстафеты с предметами.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку; подтягивание на перекладине; упор, лежа от скамейке;	выполняет: основные упражнения для развития физических двигательных качеств,

комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости, равновесие типа «ласточка», на широкой опоре с фиксацией равновесия.	профилактики осанки и плоскостопия.
---	-------------------------------------

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Общие знания о здоровом образе жизни. Одежда и обувь для занятий. Гигиена. Правила техники безопасности. Виды легкой атлетики.	Учащийся: владеет: знаниями о здоровом образе жизни, гигиене; видами легкой атлетики. выполняет: технику безопасности.
Специальная физическая подготовка	
Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	выполняет: специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний;
Бег	
Бег 30м, 60м: высокий старт; положение туловища и рук; бег по дистанции; финиширование; повторный бег челночный бег 3х10м; бег 1000м, подвижные игры, эстафеты.	выполняет: бег 30м; 60м с высокого старта на результат; челночный бег 3х10м, чередование ходьбы и бега 1000 м; равномерный бег 1000м на результат; играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места; согласованное движение рук и ног при отталкивании, мягкое приземление.	выполняет: прыжок в длину с места на заданное расстояние; прыжок на результат.
Метание	
Держание малого мяча, метание в вертикальную и горизонтальную цели (9м), метание набивного мяча(1кг), подвижные игры с элементами метаний.	выполняет: метание в вертикальную и горизонтальную цели; правильно держит мяч; метание на дальность; играет: подвижные игры с элементами метаний.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку; выполнение многоскоков.	выполняет: броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	Обучающийся: владеет: названием и правилами игр; соблюдают правила безопасности.
На материале раздела «гимнастика с основами акробатики»	
«У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки –	выполняет: правила игры; технику безопасности.

догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!».	
На материале раздела «Легкая атлетика»	
«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Невод», «Знамя», «Кто дальше бросит», «Зайцы в огороде», «Точно в мишень», «Почта», «Метатели», «Удочка»; «Выбивалы», Эстафеты с бегом прыжками, метанием	выполняет: правила игры; технику безопасности.
На материале раздела «Спортивные игры»	
Футбол	
Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, остановка мяча, работа в парах, ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.	выполняет: удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности
Баскетбол	
Ловля и передача мяча на месте; бросок мяча от груди двумя руками с места; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» эстафеты с мячами, «Мяч в обруч», «Передал, садись» и т.д.	выполняет: ловлю, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр; правила игры; техника безопасности.
Волейбол	
Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху); передача мяча в парах, на месте; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками) эстафеты с мячом; игра в «Пионербол 2-мя мячами», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.	выполняет: подбрасывание, подача, передача мяча; правила игры, техника безопасности
Модуль Плавание (4ч). Правила поведения на уроках. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания. Модуль «Зимние виды спорта» (4ч.) Передвижение одновременным одношажным ходом. Передвижение ступающим шагом. Спуск с горы в высокой.	

Подъём в гору «Лесенкой».	
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте	Используют подвижные игры для активного отдыха.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Учебные часы	ЭОР	Основные направления воспитательной работы
1	Базовая часть	32		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	http://www.prosv.ru - сайт издательства «Просвещение»	Воспитание культуры здорового образа жизни
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	10	http://www.prosv.ru - сайт издательства «Просвещение» https://resh.edu.ru/ - Российская электронная школа	Спортивно-оздоровительное направление
1.3	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	22	http://www.prosv.ru - сайт издательства «Просвещение» https://resh.edu.ru/ - Российская электронная школа	Спортивно-оздоровительное направление
2	Вариативная часть	36		
2.1	Подвижные игры	28	http://www.prosv.ru - сайт издательства «Просвещение»	Спортивно-оздоровительное направление
	Модуль: Лыжная подготовка	4	https://resh.edu.ru/ - Российская электронная школа	
	Модуль: Плавание	4	https://resh.edu.ru/ - Российская электронная школа	
	Итого	68		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-2 КЛАСС

(Всего 68 часов, 2 часа в неделю)

№ п/п	Сроки проведения		Название раздела (количество часов), темы урока	Домашнее задание
	По плану	По факту		
1			Легкая атлетика (8 ч.) Вводный инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	Комплекс №1
2			Равномерный бег до 5 мин.	Комплекс №1
3			Стартовый разбег, финиширование.	Комплекс №1
4			Челночный бег 3х10м.	Комплекс №1
5			Бег 30 метров с высокого старта	Комплекс №1
6			Прыжок в длину с места на результат	Комплекс №1
7			Метание в горизонтальную цель.	Комплекс №1
8			Метание мяча 150 гр. на результат.	Комплекс №1
9			Кроссовая подготовка (3 ч.) Инструктаж Т.Б. Равномерный бег на 5-10 мин.	Комплекс №1
10			Смешенные передвижения	Комплекс №1
11			Кросс 1000 метров	Комплекс №1
12			Футбол (8 ч.) Инструктаж Т.Б. Удары по неподвижному мячу	Комплекс №2
13			Удары по катящемуся мячу	Комплекс №2
14			Ведение мяча различными способами	Комплекс №2
15			Остановка мяча стопой, подошвой	Комплекс №2
16			Отбор мяча, обманные движения	Комплекс №2
17			Передача мяча партнеру	Комплекс №2
18			Удары по воротам на точность	Комплекс №2
19			Учебная игра в «Мини футбол»	Комплекс №2
20			Гимнастика (10ч.) Инструктаж Т.Б. Кувырок вперёд в группировке	Комплекс №3

21		Кувырок назад в группировке.	Комплекс №3
22		Равновесие на одной ноге «Ласточка».	Комплекс №3
23		Стойка на лопатках «Берёзка».	Комплекс №3
24		Мост с помощью и самостоятельно.	Комплекс №3
25		Комплекс: кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках, переход в упор присев.	Комплекс №3
26		Комплекс: кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках, мост.	Комплекс №3
27		Прыжки на скакалке. «Эстафеты с элементами гимнастики».	Комплекс №3
28		Переворот боком «Колесо».	Комплекс №3
29		Вис на перекладине прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.	Комплекс №3
30		Подвижные игры 10 ч. Инструктаж по ТБ Строевые упражнения. Игры «Пустое место», «Кто быстрее».	Комплекс №6
31		Строевые упражнения. Игры «Вызов номеров», «Белые медведи».	Комплекс №6
32		Строевые упражнения. Игры «Удочка», «Выбивала».	Комплекс №6
33		Строевые упражнения. Игры «Невод», «Эстафеты».	Комплекс №6
34		Строевые упражнения. Игры «Третий лишний», «Точно в мишень».	Комплекс №6
35		Строевые упражнения. Игры «Выше ноги от земли», «Волк во рву».	Комплекс №6
36		Модуль «Зимние виды спорта» (4ч.) Передвижение одновременным одношажным ходом	Комплекс №7
37		Передвижение ступающим шагом.	Комплекс №7
38		Спуск с горы в высокой стойке.	Комплекс №7
39		Подъём в гору «Лесенкой»	Комплекс №7
40		Пионербол 10 ч. Инструктаж по ТБ. Эстафеты с волейбольными мячами.	Комплекс №5
41		Правила игры в «Пионербол». Игра «Охотники и утки».	Комплекс №5
42		Передачи мяча в парах. Учебная игра «Пионербол».	Комплекс №5
43		Ловля и передача мяча в парах. Игра «Пионербол».	Комплекс №5
44		Подача мяча. Игра в «Пионербол».	Комплекс №5

45			Подача и ловля мяча. Игра «Пионербол».	Комплекс №5
46			Модуль «Плавание» (4ч.) Правила поведения на уроках. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	Комплекс №7
47			Движения ног в кроле на суше. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле. Старт, прыжок, поворот в плавании.	Комплекс №7
48			Техника работы рук плавании. Техника работы ног плавании.	Комплекс №7
49			Сочетание работы рук и ног в плавании.	Комплекс №7
50			Футбол (8 ч.) Инструктаж Т.Б. Удары по неподвижному мячу	Комплекс №2
51			Стойки и перемещение игроков, передачи мяча в парах.	Комплекс №2
52			Ведение мяча по прямой с остановками. Игра в «Мини-футбол».	Комплекс №2
53			Удар внутренней стороной стопы. Игра в «Мини-футбол»	Комплекс №2
54			Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Игра в «Мини-футбол».	Комплекс №2
55			Передача мяча в парах. Игра в «Мини-футбол».	Комплекс №2
56			Остановка мяча. Игра в «Мини-футбол»	Комплекс №2
57			Ведение мяча с обводкой предметов. Игра «Передал, садись».	Комплекс №2
58			Легкая атлетика (8 ч.) Вводный инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	Комплекс №1
59			Равномерный бег до 5 мин.	Комплекс №1
60			Стартовый разбег, финиширование.	Комплекс №1
61			Челночный бег 3x10м.	Комплекс №1
62			Бег 30 метров с высокого старта	Комплекс №1
63			Прыжок в длину с места на результат	Комплекс №1
64			Метание в горизонтальную цель.	Комплекс №1
65			Метание мяча 150 гр. на результат.	Комплекс №1
66			Кроссовая подготовка (3 ч.) Инструктаж Т.Б. Равномерный бег на 5-10 мин.	Комплекс №1

67			Смешенные передвижения	Комплекс №1
68			Кросс 1000 метров	Комплекс №1