




Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Бобковская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на заседании МО
учителей нач. классов
руководитель МО
 Понафидкина А. О.
Протокол № 1
от «29» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УВР
МБОУ «Бобковская СОШ»
 Космылина О. А.
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ «Бобковская СОШ»
 Занина Л. Н.
Приказ № 130
от «31» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре,
2 класс начального общего образования
(базовый уровень),
образовательная область – физическая культура
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:
Найчук Станислав Алексеевич,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 2 класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 (далее ФГОС НОО);
- ООП НОО МБОУ «Бобковская СОШ», утвержденной приказом № 87/1 от 26.06.2022г с учетом Рабочей программы воспитания;
- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, модулей МБОУ «Бобковская СОШ», приказ № 30/1 от 23.03.2022 г.;
- Учебного плана МБОУ «Бобковская СОШ» на 2022 – 2023 учебный год, приказ № 129 от 31.08.2022 г.;
- Примерной программы начального общего образования по физической культуре ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования», Москва, 2021

и реализуется через учебник: Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях.– 6-е изд.– М.: Просвещение, 2019. – 176 с.

Цель изучения предмета:

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Место учебного предмета

Программа рассчитана на 102 часа – 3 часа в неделю.

Изменений, внесенных в текст программы, взятой за основу при написании рабочей программы учебного предмета физическая культура, не имеется.

Учебно-методическое и программное обеспечение, используемое для достижения планируемых результатов освоения цели и задач учебного предмета:

- Примерная программа начального общего образования по физической культуре ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования», Москва, 2021;

- Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. –М.: Просвещение, 2019. – 176 с.

- Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2021. – 175 с.

В тексте рабочей программы условных обозначений нет.

Содержание учебного предмета

№	Название раздела или темы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	2
2	Способы самостоятельной деятельности	6
3	Физическое совершенствование	94
	Всего	102

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, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска

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.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения:

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

- 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 физ и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

Коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

– 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 учащимся;

– контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок;

Предметные результаты

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

– 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, перекачиванию;

– демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

– выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

– передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом;

– спускаться с пологого склона и тормозить падением;

– организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

– выполнять упражнения на развитие физических качеств;

Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол -во час ов	Основные виды деятельности
Знания о физической культуре (2 ч)			
1.	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; ▪ готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)
2.	Зарождение Олимпийских игр древности	1	
Способы самостоятельной деятельности (6 ч)			
3.	Физическое развитие и его измерение	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); ▪ разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); ▪ наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); ▪ обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);
4.	Физические качества человека: сила, быстрота	1	
5.	Физические качества человека: выносливость, гибкость	1	

6.	Физические качества человека: равновесие, координация	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов
7.	Способы измерения физических качеств человека	1	
8.	Составление дневника наблюдений по физической культуре	1	
Физическое совершенствование (94 ч)			
9.	Закаливание организма обтиранием	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; ▪ рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; ▪ наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; ▪ записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; ▪ разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); ▪ разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий; ▪ составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания); ▪ разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;
10.	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	1	
11.	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.	1	
12.	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному.	1	
13.	Строевые команды при поворотах направо и налево.	1	

14.	Строевые команды стоя на месте и в движении.	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях ▪ обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; ▪ разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); ▪ разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); ▪ б обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); ▪ обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; ▪ обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; ▪ обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»; ▪ знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; ▪ наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; ▪ записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава) ▪ разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; ▪ разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; ▪ разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной
15.	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1	
16.	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений	1	
17.	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте	1	
18.	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты	1	
19.	Перестроение на месте из одной шеренги в две по команде "Класс, в две шеренги стройся!"(по фазам движения и в полной координации)	1	
20.	Перестроение из двух шеренг в одну по команде "класс в одну шеренгу стройся!" (по фазам движения и в полной координации)	1	

21.	Повороты направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде "класс, направо!", "Класс, налево!" (по фазам движения и полной координации)	1	<p>координации)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; ▪ обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; ▪ разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; ▪ обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; ▪ обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; ▪ составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение ▪ знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; ▪ разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); ▪ разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; ▪ разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); ▪ разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); ▪ разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение; ▪ повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; ▪ изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; ▪ анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; ▪ наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;
22.	Передвижение в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: "Шире шаг!" "Короче шаг!", "Чаше шаг!", реже шаг!"	1	
23.	Повороты наклоны с мячом в руках.	1	
24.	Повороты наклоны с мячом в руках.	1	
25.	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1	
26.	Прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом.	1	
27.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте(в полной координации).	1	
28.	Хороводный шаг танец голоп.	1	
29.	Движения хороводного шага (по фазам движения и с полной координации)	1	

30.	Хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); ▪ разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); ▪ выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;
31.	Движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием;	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); ▪ разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;
32.	Движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием;	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; ▪ обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой
33.	Шаг галопом в сторону (по фазам движения);	1	<ul style="list-style-type: none"> (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); ▪ обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; ▪ разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);
34.	Шаг галопом в сторону (по фазам движения);	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; ▪ разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);
35.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовки.	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;
36.	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом.	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); ▪ разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;
37.	Спуск с небольшого склона в основной стойке.	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;

38.	Торможение лыжными палками на учебном трассе и падением на бок во время спуска.	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; ▪ разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени) ▪ разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> 1 — толчком двумя ногами по разметке; 2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5 — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением; ▪ наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; ▪ разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; ▪ обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; ▪ обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; ▪ выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации; ▪ наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; ▪ разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; ▪ разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; ▪ разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т п);
39.	Правила подбора одежды и правила подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой.	1	
40.	Правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполнение их во время лыжных занятий	1	
41.	Передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации)	1	
42.	Передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации)	1	
43.	Спуск с полного склона.	1	
44.	Техника подъема лесенкой.	1	
45.	Упражнения подъема лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах.	1	
46.	Упражнения подъема лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах.	1	

47.	Имитационные упражнения на ровной поверхности.	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; ▪ разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки
48.	Имитационные упражнения на ровной поверхности.	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;
49.	Упражнения с лыжными палками и без палок.	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); ▪ выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперед; упора сзади сидя, стоя, лёжа); ▪ выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);
50.	Упражнения приставными шагами по пологому склону без лыж с лыжными палками.	1	
51.	Подъем на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне.	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;
52.	Техника торможения палками во время передвижения по учебной трассе	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);
53.	Техника торможения палками во время передвижения по учебной трассе.	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; ▪ организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;
54.	Техника торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью.	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; ▪ разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);
55.	Техника торможения способом падения на бок	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; ▪ организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;

56.	Техника торможения способом падения на бок	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; ▪ разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; ▪ разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении; ▪ знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; ▪ совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); ▪ разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: <ul style="list-style-type: none"> 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре) ▪ <i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
57.	Изучение техники падения на бок стоя на месте.	1	
58.	Торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе	1	
59.	Торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе	1	
60.	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой.	1	
61.	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя, и лежа.	1	
62.	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места.	1	
63.	Разнообразные сложно-координированные прыжки в движении в разных направлениях.	1	
64.	Разнообразные сложно-координированные прыжки с разной амплитудой и траекторией полета.	1	
65.	Разнообразные сложно-координированные прыжки прыжок в высоту с прямого разбега.	1	

66.	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения.	1	
67.	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения их разных исходных положений.	1	
68.	Беговые сложно-координационные упражнения: змейкой по кругу.	1	
69.	Беговые сложно-координационные упражнения : обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	1	
70.	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол)	1	
71.	Трудные элементы в игре баскетбол	1	
72.	Технические действия игры баскетбол(работа в парах и в группах)	1	
73.	Правила подвижных игр с элементами баскетбола.	1	
74.	Подвижные игры с техническими действиями игры баскетбол	1	
75.	Трудные элементы в игре футбол	1	
76.	Технические действия игры футбол (работа в парах и группах)	1	
77.	Правила подвижных игр с элементами футбола.	1	

78.	Правила подвижных игр с элементами футбола.	1	
79.	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1	
80.	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1	
81.	Правила соревнований по комплексу ГТО.	1	
82.	Повторение техники текстовых упражнений.	1	
83.	Упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: развитие силы (с предметами с собственным весом)	1	
84.	Упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе)	1	
85.	Упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре)	1	
86.	Упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: развитие координации (броски малого мяча в цель)	1	
87.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
88.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	

89.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
90.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
91.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
92.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
93.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
94.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
95.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
96.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
97.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
98.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
99.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
100	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	

101	Сдача нормативных требований комплекса ГТО	1	
102	Итоговое занятие	1	

