

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №18
г. Каменск – Шахтинский

Рассмотрено

педагогическим советом

МБОУ СОШ №18

протокол № 1 от 31.08.20

«Утверждаю»

директор МБОУ СОШ №18

Для
И.Н. Шувалова Шувалова И.Н.

приказ № 150 от 31.08.20



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре

(учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс) 2

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 101

Учитель Анохина Ирина Анатольевна

(Ф.И.О.)

УМК «Школа России»

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по **физической культуре** для 2 класса составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования. Ориентирована на учащихся 2 класса и реализуется на основе следующих документов:

1. Федерального Закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года (с изменениями и дополнениями) (далее «Закон об образовании»);
2. –приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 №40936);
3. Письма Минобрнауки РФ от 03.03.2016 № 08-334 «Об оптимизации требований к структуре рабочей программе учебных предметов, курсов»;
4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования. (Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 №254)
5. Основная образовательная программа общего образования МБОУ СОШ №18.
6. Положение о рабочей программе учителя МБОУ СОШ №18.
7. Учебный план МБОУ СОШ №18 на 2020-2021 учебный год.
8. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» - СанПин 2.4.2821-10.
9. Учебник Лях В.И. Физическая культура 2 класс Учеб. для общеобразовательных организаций. Просвещение, 2018. Предметная линия учебников системы «Школа России». 1—4 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / Лях В.И. — М. : Просвещение, 2018.

Цели и задачи курса

Целью физического воспитания во 2 классе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач, направленных на:

- Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению.
- Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
- Овладение школой движений.
- Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.
- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей.
- Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни.
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к

определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Рабочая программа рассчитана на 102 часов. Данная рабочая программа является гибкой и позволяет вносить изменения в ходе её реализации в соответствии со сложившейся ситуацией.

Место в учебном плане

Согласно ФГОС данная рабочая программа предусматривает организацию процесса обучения в объеме 102 часов (3 часа в неделю). Т.к. в 2020-2021 учебном году 23.02, 08.03, 09.03, 05.05, выходные дни планируемое учебное время составило – 102 часов.

Ценностные ориентиры

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Общая характеристика предмета

Раздел 1. Легкая атлетика (11 ч.)

Инструктаж по технике безопасности. Ходьба и бег.

Развитие скоростных и координационных способностей.

Развитие скоростных и координационных способностей. Бег 30 м.

Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.

Развитие скоростных и координационных способностей. Бег 60 м.

Прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.

Прыжок с высоты до 40 см. Эстафеты. Челночный бег.

Метание малого мяча в горизонтальную цель.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Раздел 2. Кроссовая подготовка (14 ч.)

Равномерный бег 3 мин.

Бег с преодолением препятствий. Игра «Третий лишний»

Равномерный бег 4 мин.

Бег с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки»

Равномерный бег 5 мин.

Развитие выносливости. Игра «Пустое место»

Равномерный бег 6 мин.

Бег с преодолением препятствий . Игра «Салки с ручкой»

Равномерный бег 7 мин.

Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»

Равномерный бег 8 мин.

Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»

Равномерный бег 9 мин.

Развитие выносливости. Игра «День и ночь».

Раздел 3. Подвижные игры (18 ч.)

Игра «К своим флажкам»

Игра «Два мороза».

Развитие скоростно-силовых способностей

Игра «Пятнашки»,

Игра «Посадка картошки», эстафеты.

Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.

Игры: «Посадка картошки», «Два мороза».

Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами».

Развитие скоростно-силовых способностей

Игра «Прыгающие воробушки»

Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты.

Развитие скоростно-силовых способностей

Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».

Игра «Лисы и куры»

Игра «Точный расчет».

Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.

Игры. Эстафеты.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Раздел 4. Гимнастика (18 ч.)

Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Акробатика. Строевые упражнения.

Развитие координационных способностей.

Выполнение комбинации из разученных элементов.

Кувырок в сторону.

Висы. Строевые упражнения.

Тестирование вися на время.

Развитие силовых способностей.

В вися поднимание согнутых и прямых ног.

Подтягивание в вися.

Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися.

Опорный прыжок, лазание.

Тестирование метания малого мяча на точность.

Тестирование наклона вперед из положения стоя.

Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися, лежа согнувшись.

Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

Тестирование прыжка в длину с места.

Раздел 5. Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч.)

Т.Б. по подвижным играм. Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель. Игра «Попади в обруч».

Развитие координационных способностей.

Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель.

Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей

Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.

Ведение на месте Броски в цель

Броски в цель. Игра «Передал – садись».

Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей

Ведение на месте правой и левой рукой.

Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч соседу».

Ловля и передача мяча в движении.

Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах».

Эстафеты. Развитие координационных способностей

Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей
Эстафеты. Развитие координационных способностей
Ловля и передача мяча в движении.
Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель
Броски в цель. Игра «Мяч в корзину».
Ведение на месте правой и левой рукой в движении Игра «Мяч в корзину».
Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей
Броски в цель. Игра «Передал – садись».
Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.

Раздел 6. Кроссовая подготовка (7 ч.)

Правила ТБ. Равномерный бег 3 минуты.
Равномерный бег 3 минуты.
Равномерный бег 5-6 минут.
Равномерный бег 5-6 минут.
Равномерный бег 7-8 минут.
Равномерный бег 7-8 минут.
Бег с преодолением препятствий. Игра «Вызов номеров».

Раздел 7. Легкая атлетика (13 ч.)

Правила ТБ. Бег с ускорением.
Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.
Тестирование прыжка в длину с места.
Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
Бег на 1000 м.
Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.
Тестирование метания малого мяча на точность.
Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м. Эстафеты.
Развитие скоростно-силовых качеств

Материально-техническое оснащение

Основная литература для учителя

1. Стандарт начального общего образования по физической культуре
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
3. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.
4. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений. 2012г. Ассоциация XXI век.
5. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Физическая культура. Учебник для 2класса образовательных учреждений.2011г.

Дополнительная литература для учителя

1. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
4. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1-6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006

Дополнительная литература для обучающихся

1. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
Технические средства обучения

1.Музыкальный центр

2.Аудиозаписи

Учебно-практическое оборудование

1.Козел гимнастический

2.Фишки

3.Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)

4.Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

5.Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

6.Палка гимнастическая

7.Скакалка детская

8.Мат гимнастический

9.Гимнастический подкидной мостик

10.Кегли

11.Обруч пластиковый детский

12.Щит баскетбольный тренировочный

13.Сетка для переноски и хранения мячей

14.Сетка волейбольная

15.Аптечка

16.Обруч железный детский

Работа с детьми-инвалидами, одарёнными и слабоуспевающими учащимися

Одной из важнейших задач основного общего образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования является обеспечение «условий для индивидуального развития всех обучающихся, в особенности тех, кто в наибольшей степени нуждается в специальных условиях обучения, – детей-инвалидов и детей с ОВЗ, одарённых детей и детей испытывающих трудности в обучении»

Работа по этим направлениям проводится в соответствии с программой школы по работе с детьми-инвалидами, одаренными детьми и детьми, испытывающими трудности в обучении.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и усвоение социальной роли обучающего;
- Развитие этнических чувств, доброжелательности и национально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование установки на безопасных, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Определение общей цели и путей ее достижения, умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающие существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.)
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений.

Знания о физической культуре

Обучающийся 2 класса должен знать и иметь представление:

- О положении тела в пространстве.
- О физических качествах.
- Об основных видах движений.
- О правилах поведения и безопасности.
- О названии и правилах игр, инвентаря, оборудования.
- О названии снарядов и гимнастических элементов.
- О признаках правильной ходьбы и бега.
- О понятиях: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
- О названии метательных снарядов, прыжкового инвентаря.
- О названии упражнений в прыжках в высоту.
- Об основных требованиях к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, требованиях к температурному режиму, об обморожении.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся 2 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся 2 класса научится:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 метров из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать 3 минуты; выполнять с разбега прыжок в высоту; проходить на лыжах дистанцию 1,5 км.

В метаниях: метать малый мяч с места на дальность; метать малый мяч с места в горизонтальную и вертикальную цель; бросать набивной мяч из положения сидя двумя руками из-за головы на дальность.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; выполнять акробатическую комбинацию.

В подвижных играх: играть в подвижные игры, соблюдая правила.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в школьных соревнованиях.

Правила поведения на уроках физической культуры: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, личную гигиену; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

Система мер здоровьесберегающего характера

Для того чтобы дети не уставали на уроке, проводятся физкультминутки и специальные упражнения для снятия напряжения с мышц опорно-двигательного аппарата, упражнения для рук и пальцев, упражнения для формирования правильного дыхания, точечный массаж для повышения иммунитета, точечный массаж для профилактики простудных заболеваний, упражнения для укрепления мышц глаз и улучшения зрения, комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания.

В начале каждого мы проговариваем с комментированием пословицы и поговорки о здоровье. Например, Береги платье снову, а здоровье смолоду. Болен — лечись, а здоров — берегись. Здоровье дороже денег: здоров буду — и денег добуду и т.п

Уровень физической подготовленности

Уровень физической подготовленности 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Тематическое планирование.

№	Название раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	24
2	Кроссовая подготовка	21
3	Подвижные игры	18
4	Гимнастика	18
5	Подвижные игры на основе баскетбола	24
	Итого	105

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
Раздел 1. Легкая атлетика (11 ч.)			
1	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба и бег.	1	2.09
2	Развитие скоростных и координационных способностей.	1	4.09
3	Развитие скоростных и координационных способностей. Бег 30 м.	1	7.09
4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1	9.09
5	Развитие скоростных и координационных способностей. Бег 60 м.	1	11.09
6	Прыжок с места.	1	14.09
7	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1	16.09
8	Прыжок с высоты до 40 см. Эстафеты. Челночный бег.	1	18.09
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	21.09
10	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	23.09
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	25.09
Раздел 2. Кроссовая подготовка (14 ч.)			
12	Равномерный бег 3 мин.	1	28.09
13	Бег с преодолением препятствий. Игра «Третий лишний»	1	30.09

14	Равномерный бег 4 мин.	1	2.10
15	Бег с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки»	1	5.10
16	Равномерный бег 5 мин.	1	7.10
17	Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	1	9.10
18	Равномерный бег 6 мин.	1	12.10
19	Бег с преодолением препятствий . Игра «Салки с выручкой»	1	14.10
20	Равномерный бег 7 мин.	1	16.10
21	Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	1	19.10
22	Равномерный бег 8 мин.	1	21.10
23	Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1	23.10
24	Равномерный бег 9 мин.	1	26.10
25	Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	1	9.11
Раздел 3. Подвижные игры (18 ч.)			
26	Игра «К своим флажкам»	1	11.11
27	Игра «Два мороза».	1	13.11
28	Развитие скоростно-силовых способностей	1	16.11
29	Игра «Пятнашки»,	1	18.11
30	Игра «Посадка картошки», эстафеты.	1	20.11
31	Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1	23.11
32	Игры: « Посадка картошки », «Два мороза».	1	25.11
33	Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами».	1	27.11
34	Развитие скоростно-силовых способностей	1	30.11
35	Игра «Прыгающие воробушки»	1	2.12
36	Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	4.12
37	Развитие скоростно-силовых способностей	1	7.12
38	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	9.12
39	Игра «Лисы и куры»	1	11.12
40	Игра «Точный расчет».	1	14.12
41	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1	16.12
42	Игры. Эстафеты.	1	18.12
43	Развитие скоростно-силовых способностей	1	21.12
Раздел 4. Гимнастика (18 ч.)			
44	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1	23.12
45	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1	25.12
46	Акробатика. Строевые упражнения.	1	28.12
47	Развитие координационных способностей.	1	30.12
48	Выполнение комбинации из разученных элементов.	1	11.01
49	Кувырок в сторону.	1	13.01
50	Висы. Строевые упражнения.	1	15.01
51	Тестирование вися на время.	1	18.01
52	Развитие силовых способностей.	1	20.01
53	В вися поднимание согнутых и прямых ног.	1	22.01
54	Подтягивание в вися.	1	25.01
55	Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися.	1	27.01
56	Опорный прыжок, лазание.	1	29.01
57	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	1.02
58	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	3.02
59	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися, лежа согнувшись.	1	5.02
60	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	8.02
61	Тестирование прыжка в длину с места.	1	10.02
Раздел 5. Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч.)			
62	Т.Б. по подвижным играм. Ловля и передача мяча в движении.	1	12.02

63	Броски в цель. Игра «Попади в обруч».	1	15.02
64	Развитие координационных способностей.	1	17.02
65	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.	1	19.02
66	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель.	1	22.02
	Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей		
67	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.	1	24.02
68	Ведение на месте Броски в цель	1	26.02
69	Броски в цель. Игра «Передал – садись».	1	1.03
70	Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1	3.03
71	Ведение на месте правой и левой рукой.	1	5.03
	Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч соседу».		
72	Ловля и передача мяча в движении.	1	10.03
73	Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	12.03
74	Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	15.03
75	Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	17.03
76	Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	19.03
77	Ловля и передача мяча в движении.	1	22.03
78	Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	1	2.04
79	Броски в цель. Игра «Мяч в корзину».	1	5.04
80	Ведение на месте правой и левой рукой в движении Игра «Мяч в корзину».	1	7.04
81	Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	1	9.04
82	Броски в цель. Игра «Передал – садись».	1	12.04
83	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1	14.04
Раздел 6. Кроссовая подготовка (7 ч.)			
84	Правила ТБ. Равномерный бег 3 минуты.	1	16.04
85	Равномерный бег 3 минуты.	1	19.04
86	Равномерный бег 5-6 минут.	1	21.04
87	Равномерный бег 5-6 минут.	1	23.04
88	Равномерный бег 7-8 минут.	1	26.04
89	Равномерный бег 7-8 минут.	1	28.04
90	Бег с преодолением препятствий. Игра «Вызов номеров».	1	30.04
Раздел 7. Легкая атлетика (13 ч.)			
91	Правила ТБ. Бег с ускорением.	1	3.05
	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.		
92	Тестирование прыжка в длину с места.	1	5.05
	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.		
93	Бег на 1000 м.	1	7.05
	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.		
94	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1	10.05
95	Тестирование метания малого мяча на точность.		
96	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	12.05
97	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м. Эстафеты.	1	14.05
98	Эстафеты.	1	17.05
99	Развитие силовых качеств.	1	19.05
100	Развитие скоростных качеств.	1	21.05
			24.05

