

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Яринская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНА: на заседании ШМО Протокол № 1 от «19» августа 2021 г.	СОГЛАСОВАНА: Заместитель директора «20» августа 2021 г.  С.А.Духно	ПРИНЯТА педагогическим советом Протокол № 7 от 30.08.2021г.	УТВЕРЖДАЮ Приказ № 43 от 30.08.2021 г. Директор МБОУ «ЯСОШ»  
---	---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

физическая культура

(базовый уровень)

Срок реализации-1 год

Учитель Старков Николай Павлович

Класс	2
Всего часов в год	102
Всего часов в неделю	3

д. Ярино, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М. : Просвещение , 2005

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часов в год.

Для реализации программного содержания в начальной школе используется учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1–4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2013.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент – лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание обучающихся, начинающееся во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод (в I четверти). Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

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

Допускается вариация программного материала с учетом климатических условий местности.

**Распределение учебного времени
по физической культуре
2класс**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		I
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные игры	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	15
4	Легкая атлетика	33
5	Лыжная подготовка	18
6	Кроссовая подготовка	18
	Итого	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

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

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

1.2. Социально-психологические основы.

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

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

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

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

3–4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

1–4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

1–4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

1–2 классы. Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3–4 классы. Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

2. Демонстрировать (к концу 4 класса).

Физические способности	Физические упражнения	Маль- чики	Девочк и
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 × 10 м/с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся 1–4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 2 классов – 3 часа в неделю.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
								план	факт
1.	Легкая атлетика	Инструктаж по охране труда.	16	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.	Знать требования инструкций. Устный опрос	текущий		
2	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.		Обучение	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 3- - 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробы».	Уметь демонстрировать темп бега	текущий		

3		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон		Обучение	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/игра – «Вороны и воробьи».	Уметь демонстрировать темп бега	текущий		
4		Высокий старт.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости.	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий		
5		Высокий старт.		Обучение	Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Перемена мест».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий		
6		Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий		
7		Развитие		комплексный	. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние	Уметь демонстрировать технику высокого	текущий		

		координационных способностей. Эстафеты.			от 30 – 40 метров..	старта			
8		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест»	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Мальчики: «5» «4» «3» 5,1 5.7 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,3 6,0 7.0		
9		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий		
10		Развитие скоростной выносливости		комплексный	Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)	текущий		

11	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.		обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот»	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	«5»- 4 попадания «4»- 3 попадания «3»- 1 попадание		
12		Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 8,8 9.3 9.9 Дев: «5» «4» «3» 9,3 9.7 10.3		

13		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Метание Мальчики: «5» «4» «3» 25м 20м 17м Девочки: «5» «4» «3» 16м 13м 10м		
14.	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести.		обучение	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Мальчики: «5» «4» «3» 175 150 120 Девочки: «5» «4» «3» 160 135 115		
15.		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Гладкий бег по стадиону 6 минут – на		Мальчики: «5» «4» «3» 1200 850 800		

					результат.		Девочки: «5» «4» «3» 1000 700 600		
16.		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. П/И	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Мальчики: «5» «4» «3» 270 230 190 Девочки: «5» «4» «3» 230 190 150		
17	Кроссовая подготовка	Развитие выносливости.	10	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки	Корректировка техники бега	текущий		
18		Развитие выносливости.		комплексный	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000метров. П/И	Корректировка техники бега	текущий		
19		Развитие силовой			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.				

		выносливости		комплексный	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий		
20		Преодоление препятствий		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
21		Преодоление препятствий		комплексный	. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. П/и	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
22		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		

23		Переменный бег		комплексный	Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут.		текущий		
24		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий		
25		Гладкий бег		комплексный	Бег до 8 минут по стадиону. История отечественного спорта.		текущий		

26		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
27		Кроссовая подготовка		комплексный	Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности.		текущий		
28	Подвижные игры с элементами баскетбола	Стойки и передвижения, остановки.	18	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); . Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий		

29		Стойки и передвижения, повороты, остановки		совершенствование	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке повороты без мяча и с мячом Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий		
30		Ловля и передача мяча.		совершенствование	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий		
31		Ловля и передача мяча.		совершенствование	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий		

32		Ловля и передача мяча.		обучение	Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий		
33		Ведение мяча		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		
34		Ведение мяча		комплексный	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	текущий		

35		Ведение мяча		комплексный	Комплекс ОРУ №3 – на осанку. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	текущий		
36		Бросок мяча		комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	текущий		

37		Бросок мяча		комплексный	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	текущий		
38		Бросок мяча		комплексный	ОРУ с мячом. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	текущий		
39		Развитие ловкости		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	текущий		

40		Развитие ловкости			Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	текущий		
41		Развитие ловкости			Ведение мяча. П/И « Овладей мячом».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	текущий		
42		Игровые задания		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий		

43		Игровые задания			Челночный бег с ведением и без ведения мяча.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	текущий		
44		Игровые задания			В парах передача мяча. Игровые задания.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	текущий		
45		Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенствование	ОРУ. СУ. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий		
46	Лыжная подготовка	Спуск в основной стойке	18	комплексный	посадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге. Ознакомление со спуском в Основной стойке.	Уметь выполнять перенос массы тела	текущий		

47		Скользящий шаг		Обучение	Обучение остановке маховой ноги в скользящем шаге.	Уметь владеть техникой скользящего шага	текущий		
48		Развитие кондиционных и координационных способностей		Обучение	Обучение переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге.	Уметь владеть техникой скользящего шага	текущий		
49		Развитие кондиционных и координационных способностей		Обучение	Обучение переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге.	Уметь владеть техникой скользящего шага	текущий		
50		Попеременный двухшажный ход		совершенствование	совершенствование согласованно движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Уметь согласованно работать руками и ногами в попеременном двухшажном ходе.	текущий		
51		Спуск в основной стойке.		обучение	совершенствование согласованно движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в основной стойке.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	текущий		

52		Спуск в основной стойке.		обучение	Обучение спуску в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. Спуск в основной стойке.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	текущий		
53		Одновременный бесшажный ход		комплексный	Учить подъему «лесенкой» пря Одновременный бесшажный ход мо	Уметь владеть подъемом «лесенкой»	текущий		
54		Одновременный бесшажный ход			чение с одновременным бесшажным ходом.	Уметь владеть техникой передвижения одновременным бесшажным ходом	текущий		

55		Постановка палок в одновременном бесшажном ходе		совершенствование	чение с одновременным бесшажным ходом.	Уметь владеть техникой пердвигения одновременным бесшажным ходом	текущий		
56		Постановка палок в одновременном бесшажном ходе		совершенствование	Движение туловища и постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе.				

57		Развитие выносливости		совершенствование	алкивание ногой в поперемен ном хшажном ходе. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	текущий		
58		Развитие выносливости			Отталкивание ногой в поперемен н двухшажном ходе. Прохождение дистанции 1 км.				
59		Попеременный двухшажный ход			дседание и быстрое разгибание ног и при отталкивании в попеременном двухшажном ходе				

60		Попеременный двухшажный ход			дседание и быстрое разгибание ног и при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. подсеание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе.				
61		Попеременный двухшажный ход		мплексный	подсеание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе.	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	текущий		
62		Поворот переступанием при спуске		совершенствование	Учить отталкиванию ногой в Скользящем шаге. Ознакомление с переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	текущий		

63		Поворот переступанием при спуске			Прохождение дистанции 1 км Учет техники выполнения спуска в Основной стойке.				
64	Гимнастика	СУ. Основы знаний	15	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Фронтальный опрос	текущий		
65		Акробатические упражнения		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий		

66		Развитие гибкости		совершенствование	ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5 кг. П/и.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий		
67		Упражнения в упорах.		комплексный	ОРУ Смешанные упоры на, скамейке, у гимнастической стенки. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
68		Развитие силовых способностей		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.– на результат. П/и	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
69		Развитие координационных способностей		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки		текущий		

					со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.				
70		Развитие скоростно- силовых способностей.		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.;	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий		
71		Развитие скоростно- силовых способностей.			Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и.				
72		Упражнения на равновесие		комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
73		Упражнения на равновесие			Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и.				

74		Лазание и перелезание.		комплексный	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием.		текущий		
75		Лазание и перелезание.			Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И.				
76		Развитие ловкости		комплексный	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут Учебная игра «Снайпер».		текущий		
77		Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		

78		Развитие координационных способностей.			Эстафеты. Учебная игра: «Снайпер»				
79	Кроссовая подготовка	Преодоление препятствий	8	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
80		Преодоление препятствий			Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.				
81		Развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до	Корректировка техники бега			

					2000метров. П/И				
82		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
83		Переменный бег			Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 5 минут.				
84		Длительный бег		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
85		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий		
86		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Текущий Мальчики:		

					История отечественного спорта.		«5» «4» «3» 1200 850 800 Девочки: «5» «4» «3» 1000 700 600		
87	Легкая атлетика Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	17	Обучение	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест».	Уметь демонстрировать темп бега	текущий		
88		Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Пустое место».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий		
89		Развитие координационных способностей. Эстафеты.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий		

				комплексный	эстафета – расстояние от 40 – 60 метров..				
90		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег.до 40 метров.		Мальчики: «5» «4» «3» 5,1 5,7 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,3 6.0 7.0		
91		Развитие скоростных способностей.			Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест»				
92		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий		

93		Развитие скоростной выносливости			Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».				
94	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.		обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.			
95		Развитие скоростно-силовых способностей.			Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и		«5»- 4 попадания «4»- 3 попадания		

					вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот»		«3»- 1 попадание		
96		Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 8,8 9,3 9,9 Девочки: «5» «4» «3» 9,3 9,7 10,3		
97		Развитие координационных способностей.			Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.				

98		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см).	Уметь демонстрировать технику в целом.	Метание Мальчики: «5» «4» «3» 25м 20м 17м Девочки: «5» «4» «3» 16м 13м 10м		
99		Метание мяча на дальность.			Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.				
100		Развитие силовых способностей и прыгучести.			Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Мальчики:		

101		Развитие силовых способностей и прыгучести.			отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат.		«5» «4» «3» 175 150 120 Девочки: «5» «4» «3» 160 135 115.		
102	прыжки	Подвижные игры на воздухе	1	обучение					

