



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Яринская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

на заседании методического  
совета Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
 С.А.Духно

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "ЯСОШ"  
 /С.Н.Шмань/  
"\_\_" "\_\_\_\_" 2020 г.



**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, 2020

## 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	Мальчики	Девочки
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 гармоничному 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.	<b>Легкая атлетика</b>	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		

		<p>координационных способностей.</p> <p>Эстафеты.</p>			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	<p>Мальчики:</p> <p>«5» «4» «3»</p> <p>5,1 5.7 6,3</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» «4» «3»</p> <p>5,3 6,0 7.0</p>		
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	<b>Кроссовая подготовка</b>	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 шаг. 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	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	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	<b>Лыжная подготовка</b>	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 скользющем шаге.	Уметь владеть техникой скользющего шага	текущий		
48		Развитие кондиционных и координационных способностей		Обучение	Обучение переносу массы тела на маховую ногу в скользющем шаге.	Уметь владеть техникой скользющего шага	текущий		
49		Развитие кондиционных и координационных способностей		Обучение	Обучение переносу массы тела на маховую ногу в скользющем шаге.	Уметь владеть техникой скользющего 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» прямо Одновременный бесшажный ход  мо	Уметь владеть подъемом «лесенкой»	текущий		
54		Одновременный бесшажный ход			Обучение 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 пердвижения 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	отталкивание ног в попеременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	текущий		
58		Развитие выносливости			Отталкивание ног в попеременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 1 км.				
59		Попеременный двухшажный ход			оседание и быстрое разгибание ног и при отталкивании в попеременном двухшажном ходе				

60		Попеременный двухшажный ход			подседание и быстрое разгибание ног и при отталкивании в попеременном двухшажном ходе.  подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе.				
61		Попеременный двухшажный ход		апликсный	подседание 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 спуска 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	<b>Гимнастика</b>	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	<b>Кроссовая подготовка</b>	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	<b>Легкая атлетика</b>  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.		<p>Мальчики:</p> <p>«5» «4» «3»</p> <p>5,1 5,7 6,3</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» «4» «3»</p> <p>5,3 6.0</p> <p>7.0</p>		
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 x 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.			<p>отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой;</p> <p>Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.</p> <p>Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат.</p>		<p>«5» «4» «3» 175 150 120</p> <p>Девочки: «5» «4» «3» 160 135 115.</p>		
102	прыжки	Подвижные игры на воздухе	1	обучение					



