Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №8» г. Канаш

 Рассмотрена Согласована Утверждена

на заседании МО учителей зам.директора школы Приказ № 58

 26 . 06. 2017г. 28 .06 .2017г. 28 .06. 2017г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кондратьев С.А. Останина Л.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

 на 2017-2018 учебный год

 2 класс

Уровень: базовый

Всего часов на изучение программы: 2 класс - 102 часов

Количество часов в неделю 3

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе ФГОС общего начального образования, приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10 2009года

«Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандартаобщего начального образования» и авторской программы В.И.Ляха, А.А Зданевича «Физическая культура»(Просвещение 2011г.)

Составитель: учитель физической культуры К.О. Фёдоров

2017 год

**Рабочая программа по физической культуре для 2 класса**

Программа разработана на основе:

***Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) приказ Минобразования и науки РФ №373 от 06.10.2009г.(с изменениями от 04.02.2011 г. № 19707; от 31.12.2015г. №1576.)***

**Планируемые результаты учебного предмета.**

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, 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;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

**Знания о физической культуре**

**Обучающийся научится:**

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

* характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической куль туры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка» : характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

–характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Обучающийся получит возможность научиться:**

– *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной* *деятельностью;*

–*характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*

*-планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Обучающийся научится:**

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

–*вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

– *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных* *занятий по развитию физических качеств;*

– *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при* *травмах и ушибах*.

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

–выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

–выполнять организующие строевые команды и приёмы;

–выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

–выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

 –выполнять передвижения на лыжах

 –выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

*-* демонстрировать следующий уровень физической подготовки:

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| 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 |

**Обучающийся получит возможность научиться:**

–*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

–*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

–*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*

–*плавать, в том числе спортивными способами;*

**Содержание учебного предмета**

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья1 **(ДНСЗ),** повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча **(**упрощённые для **ДНСЗ)**. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами .

***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов .

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы .

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой .

***Лыжная подготовка***

 Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке **.**

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом» .

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены» , «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами» .

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень» , «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка» .

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах) **(**с ограничением для **ДНСЗ)**.

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча ; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» **(**с ограничением для **ДНСЗ)**.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста , приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне» **(**с ограничением для **ДНСЗ)**.

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок» **(**с ограничением для **ДНСЗ)**.

 *Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

 *Основная работа на уроке физической культуры с обучающимися с нарушением состояния здоровья* ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.

*Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья*: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.);на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности .Рекомендуемые игры – городки, мини гольф, баскетбол, футбол.

***Тематическое планирование предмета***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Количество часов  |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | *5* |
| 3 | Подвижные игры | 17 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 19 |
| 5 | Легкоатлетические упражнения | 20 |
| 6 | Лыжная подготовка | 18 |
| 7 | Элементы спортивных игр | 24 |
|  | **ИТОГО:** | **102ч** |

**Поурочное планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Количество часов | Примечание |
| 1 | Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижная игра «Салкаи-догонялки» | 1 |  |
| 2 | Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высоого старта.Игра «Ловишка» | 1 |  |
| 3 | Совершенствование строевых упражнений.Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки с домом» | 1 |  |
| 4 | Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 х10м. Игра «Гуси-лебеди» | 1 |  |
| 5 | Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка | 1 |  |
| 6 | Совершенствование строевых упражнений.Понятия «физичекая культура как система занятий физическими упражнениями».Игра «Жмурки» | 1 |  |
| 7 | Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность.Разучивание игры «Кто дальше бросит» | 1 |  |
| 8 | Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника» | 1 |  |
| 9 | Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места. | 1 |  |
| 10 | Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры Запрещенное движение». | 1 |  |
| 11. | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр | 1 |  |
| 12 |  Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции. | 1 |  |
| 13 | Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |
| **14** | Правила безопасного поведения во время упражнении со спортивным инвентарем.Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. | 1 |  |
| 15 | Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Подвижная игра «Волна» | 1 |  |
| 16 | Упражнения -вис на гимнастической стенке .Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голос» | 1 |  |
| **17.** | Техника выполнения перекатов. Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле» | 1 |  |
| 18 | Совершенствование техники кувырка вперед. | 1 |  |
| 19 | Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках». | 1 |  |
| 20 | Развитие гибкости в упражнении «мост». | 1 |  |
| 21 | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами.Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. | 1 |  |
| 22 | Лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. | 1 |  |
| 23 | Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.Разучивание подвижной игры «Конники-спортсмены» | 1 |  |
| 24 | Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Подвижные игры. | 1 |  |
| 25. | Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Подвижные игры. | 1 |  |
| 26 | Совершенствование кувырка вперед. Подвижные игры. | 1 |  |
| 27 | Развитие гибкости упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами». | 1 |  |
| 28 | Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Разучивание упражнений ,эстафеты с гимнастическими палками. | 1 |  |
| 29 | **Правила безопасности в подвижных играх**. Развитие координации ,ловкости, внимания в упражнениях акробатики. | 1 |  |
| 30 | Обучение правилам страховки. Гимнастическая полоса препятствия. | 1 |  |
| 31 | Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий. Игра «Ноги на весу». | 1 |  |
| 32 | Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «Удочка» | 1 |  |
| 33 | Разучивание игровых действий ,эстафет с обручем, скакалкой. | 1 |  |
| 34 | Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке. | 1 |  |
| 35 | Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка»,«рыбка». | 1 |  |
| 36 | Совершенствование навыков кувырка вперед.Подвижная игра «Ноги на весу» | 1 |  |
| 37 | Упражнения с гимнастическими палками. Разучивание игры «Веревочка под ногами» | 1 |  |
| **38** |  **Правила безопасности в упражнениях с мячами.** Совершенствование броска и ловли мяча.Подвижная игра «Вышибалы» | 1 |  |
| 39 | Обучение броскам и ловле мяча в паре.Подвижная игра «Мяч соседу». | 1 |  |
| 40 | Обучение броска мяча одной рукой. Разучивание подвижной игры «Мяч среднему» | 1 |  |
| 41 | Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 |  |
| 42 | Обучение технике ведения мяча на месте, в движении. Подвижная игра «Мяч из круга» | 1 |  |
| 43 | Броск мяча в кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу» | 1 |  |
| 44 | Техника бросков мяча в кольцо способом «сверху». Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» | 1 |  |
| 45 | Обучение упражнениям с мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах» | 1 |  |
| 46 | Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра | 1 |  |
| 47 | Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра | 1 |  |
| 48 | Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы» | 1 |  |
| **49** | **Правила безопасности на уроках лыжной подготовки**.Разучивание игры «По местам» | 1 |  |
| 50 | Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами.Игра «Перестрелка» | 1 |  |
| 51 | Прохождения дистанции на лыжах скользящим шагом. поворот на местепереступанием вокруг носков и пяток лыж. | 1 |  |
| 52 | Передвижение скользящим шагом по дистанции до 1000 м. Игра «Охотники и олени» | 1 |  |
| 53 | Подъем различными способами, спуску в основной стойке. | 1 |  |
| 54 | Спуск в основной стойке и подъем «елочкой» и «лесенкой» .Подвижная игра«Кто дольше прокатится на лыжах» | 1 |  |
| 55 |  Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. | 1 |  |
| 56 | Поворот приставными шагами. Спуск в основной стойке и подъем «лесенкой», торможения падением. | 1 |  |
| 57 | Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь | 1 |  |
| 58 | Совершенствование передвижения скользящим шагом по дистанции до 1000 м.Подвижная игра «Охотники и олени» | 1 |  |
| 59 | Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500 м – 2000м | 1 |  |
| 60 | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. | 1 |  |
| 61 | **Правила безопасности в упражнениях с мячами. Обучение передаче мяча в парах**. Подвижная игра «Мяч из круга» | 1 |  |
| ***62*** | ***Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»*** | 1 |  |
| 63 | Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. | 1 |  |
| 64 | Обучение подаче двумя руками из-за головы. Игра в пионербол. | 1 |  |
| 65 | Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол. | 1 |  |
| 66-67 | Подача мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол. | 2 |  |
| 68-69 | Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол | 2 |  |
| 70 | Бросок мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Игра. | 1 |  |
| 71 | Бросок и ловля мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» | 1 |  |
| 72 | Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол | 1 |  |
| 73-74 | Совершенствование подачи,передачи бросков и ловли мяча через сетку.Игра в пионербол | 2 |  |
| 75 | Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад.Подвижная игра «Посадка картофеля» | 1 |  |
| 76 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Игра «Ноги на весу» | 1 |  |
| 77 | Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастичекими палками. | 1 |  |
| 78 | Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики.Игра с мячами «Передал - садись» | 1 |  |
| 79 | Развитие силы, ловкости в круговой тренировке. Игра «Ноги на весу» | 1 |  |
| 80 | Развитие координационных способностей Игра «Пустое место» | 1 |  |
| 81 | Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Коньки-горбунки» | 1 |  |
| 82 | Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств. | 1 |  |
| 83 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Коньки- горбунки» | 1 |  |
| 84 | Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 |  |
| 85 | Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. Подвижная игра «Заморозки» | 1 |  |
| 86 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний» | 1 |  |
| 87 | КДП: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом» | 1 |  |
| 88 | Разучивание игровых действий эстафет. Игра «Перетяжки» | 1 |  |
| 89 | Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр.Подвижная играь «День и ночь» | 1 |  |
| **90** | **ТБ на уроках легкой атлетики.Обучение положению низкого старта**. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением | 1 |  |
| 91 | Развитие силы (прыгучести) в прыжках в длину с места. Эстафета «Кто дальше прыгнет?» | 1 |  |
| 92 | Контроль за развитиемт двигательных качеств (КДП) : прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. | 1 |  |
| 93 | Развитие скорости в беге на 30 м с низкого старта. | 1 |  |
| 94 | Правила безопасного поведения на уроках физкультуры.Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м | 1 |  |
| 95 | Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Разучивание игры «Точно в мишень» | 1 |  |
| 96 | Контроль за развитием двигательных качеств: метание мяча **на** дальность.Подвижная игра «За мячом противника» | 1 |  |
| 97 | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 хЮм. Игра в пионербол | 1 |  |
| 98-99 | Развитие выносливости в кроссовой подготовке. | 2 |  |
| 100-101 | Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки.Игра «Вызов номеров» | 2 |  |
| 102 | Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием | 1 |  |