МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9»
ЛЕВОКУМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Рассмотрено:	Согласовано:	Утверждаю:
на заседании МО	Заместитель директора по УВР	Директор школы
Протокол № 1	/О.Н.Дубровина/	/А.Н.Шиянова/
от «25» 08 2022 год		«02» 08 2022 год
Руководитель МО		
/Денисенко О.В./		

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»

(2"Б" класс)

(УМК ФГОС "Школа России)

Составитель: Дроботенко Т.Н.,

учитель начальных классов
высшей квалификационной
категории

2022-2023 учебный год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2 КЛАСС

Рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре ФГОС НОО и ООО, требований АОП НОО, АООП ООО и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.М, «Просвещение», 2011 год. Учебник Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011 Уровень образования: базовый

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, влияние 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.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение физической культуры во 2 классе отводится 3 ч в неделю. Курс рассчитан на 102 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Подвижные и спортивные игры.

-На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

-На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

-На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».

-На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

-На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта 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, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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 освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-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 безопасный, здоровый образ жизни

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- отбирать и 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 в 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;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- формировать первоначальные представлений о значении физической культуры, для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Выпускник 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;
- 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;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

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

Естественные основы

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.

Социально-психологические основы

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 и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 2 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		3
1	***Базовая часть***	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	*В процессе урока*
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Кроссовая подготовка	21
2	***Вариативная часть***	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	24

Нормативы физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	20 и более	19 – 15	Менее 15 раз	19 и более	18-14	Менее 14 раз.
Прыжок в длину с места, см	150и дальше	149-131	130 и ближе	140 и дальше	142-126	125 и ближе
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	+ 6 см и более	От 0 до + 5 см	Менее 0 см.	+ 6 см и более	От 0 до + 5 см	Менее 0 см.
Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с.	21 раз и более	13-20 раз	Менее 12 раз.	21 раз и более	13-20 раз	Менее 12 раз.
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8с и меньше	5,9-6,3	6,4с и более	6,2 и меньше	6,3-6,5	6,6с и более
Бег 1000 м	Без учета времени					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание программного материала	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	11
2	Кроссовая подготовка	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	14
3	Гимнастика	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных 16 межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	18
4	Подвижные игры	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	18
5	Подвижные игры на основе баскетбола	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	24
6	Кроссовая подготовка	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных 16 межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	7
7	Легкая атлетика	инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.	10
	Итого		**102час**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока/раздела	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
Лёгкая атлетика (11ч)				
Ходьба и бег. 5				
1	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шага	1	1.09	
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег на скорость (30 м.)	1	5.09	
3	Развитие скоростных способностей. Игра Белые медведи.	1	6.09	
4	Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Команда быстроногих»	1	8.09	
5	Бег на результат (60м.). Игра «Смена сторон». **Входной контроль.**	1	12.09	
Прыжки 3				
6	Прыжки в длину с места и с разбега. Игра «Гуси-лебеди»	1	13.09	
7	Прыжки в длину с места и с разбега. Игра «Лиса и куры»	1	15.09	
8	Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки»	1	19.09	
Метание 3				
9	Метание малого мяча на дальность. Игра «Попади в мяч».	1	20.09	
10	Метание малого мяча в цель с 4-5м. Игра «Попади в мяч».	1	22.09	
11	Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».	1	26.09	
Кроссовая подготовка (14 ч)				
Бег по пересеченной местности.				
12	Бег (4 мин). Преодоление препятствий.	1	27.09	
13	Чередование бега и ходьбы (70м, 100м). Игра «Салки на марше».	1	29.09	

14	Бег (5 мин.). Чередование бега и ходьбы (80м, 90м). Игра «Волки во рву».	1	3.10	
15	Бег (5 мин.). Чередование бега и ходьбы (80м, 90м). Игра «Волки во рву».	1	4.10	
16	Бег (6 мин.). Преодоление препятствий.	1	6.10	
17	Чередование бега и ходьбы (80м, 90м). Игра «Два мороза»	1	10.10	
18	Бег (7 мин.). Преодоление препятствий.	1	11.10	
19	Чередование бега и ходьбы (90м, 90м). Игра «Рыбаки и рыбки»	1	13.10	
20	Бег (7 мин.). Чередование бега и ходьбы (90м, 90м). Игра «Перебежка с выручкой».	1	17.10	
21	Бег (7 мин.). Преодоление препятствий.	1	18.10	
22	Чередование бега и ходьбы (100м, 80м). Игра «Перебежка с выручкой».	1	20.10	
23	Развитие выносливости. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1	24.10	
24	Бег (9 мин.). Чередование бега и ходьбы (100м, 70м).	1	25.10	
25	Кросс (1 км.). Игра «Гуси – лебеди»»	1	27.10	
Гимнастика 18				
Акробатика. Строевые приемы. 6				
26	Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Строевым шагом марш», «Шире шаг», «Короче шаг».	1	7.11	
27	Выполнение команд. «На 1-2 рассчитайсь», «В 2-1 шеренгу стройся». Игра «Что изменилось»	1	8.11	
28	Перекаты и группировки с опорой за головой. 2-3 кувырка вперед. Государственная символика и спорт.	1	10.11	
29	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка».	1	14.11	
30	Комбинации из разученных элементов. Стойка на лопатках.	1	15.11	
31	Развитие координационных способностей. Игра «Западня».	1	17.11	
Висы. Строевые упражнения. 6				
32	Перестроение в две шеренги. Вис стоя и лежа. Игра «Маскировка в колоннах.	1	21.11	
33	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Вис стоя и лежа.	1	22.11	
34	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1	24.11	

35	Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Космонавты».	1	28.11	
36	Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Государственный герб России.	1	29.11	
37	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Отгадай мой голосок».	1	1.12	
Опорный прыжок. Лазанье. 6				
38	Ходьба приставным шагом по бревну. Игра «Посадка картофеля».	1	5.12	
39	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»	1	6.12	
40	Развитие координационных способностей. Игра «Не ошибись»	1	8.12	
41	Перелезать через гимнастического коня. Игра «Резиночка».	1	12.12	
42	Лазанье по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	13.12	
43	Развитие координационных способностей. Игра «Аисты».	1	15.12	
Подвижные игры 18				
44	Игра «Заяц без логова», «Удочка».	1	19.12	
45	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	20.12	
46	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	1	22.12	
47	Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Государственный флаг Российской Федерации.	1	26.12	
48	Игры «Наступление»», «Метко в цель». Эстафеты с мячом.	1	27.12	
49	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».	1	29.12	
50	Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	9.01	
51	Игра «Вызов номера», « Защита укрепления».	1	10.01	
52	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	12.01	
53	Эстафеты с гимнастическими палками.	1	16.01	
54	Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рвы».	1	17.01	
55	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	19.01	
56	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Государственный гимн России.	1	23.01	
57	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	24.01	
58	Игры «Кузнечики», «Попади в мяч».	1	26.01	

59	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	30.01	
60	Игры «Паровозики», «Наступление».	1	31.01	
61	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	2.02	
Подвижные игры на основе баскетбола 24				
62	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.	1	6.02	
63	Броски в цель (щит). Игра « Передал – садись»	1	7.02	
64	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.	1	9.02	
65	Броски в цель (щит). Игра « Мяч среднему»	1	20.02	
66	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.	1	21.02	
67	Броски в цель (щит). Игра « Борьба за мяч»	1	27.02	
68	Ловля и передача мяча в треугольнике. Ведение на месте правой (левой) рукой.	1	28.02	
69	Броски мяча двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	2.03	
70	Ведение мяча на месте и в движении правой (левой) рукой.	1	6.03	
71	Ловля и передача мяча в квадратах	1	7.03	
72	Ведение мяча на месте и в движении бегом правой (левой) рукой.	1	9.03	
73	Броски мяча двумя руками от груди. Игра «Обгони мяч».	1	13.03	
74	Ловля и передача мяча.	1	14.03	
75	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Перестрелка».	1	16.03	
76	Ловля и передача мяча на месте в кругу.	1	20.03	
77	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Школа мяча».	1	21.03	
78	Ловля и передача мяча в треугольнике. Ведение на месте правой (левой) рукой.	1	30.03	
79	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч ловцу».	1	3.04	
80	Игра в мини-баскетбол.	1	4.04	
81	Ловля и передача мяча в квадратах. Игра «Не дай мяч водящему»	1	6.04	
82	Игра в мини-баскетбол.	1	10.04	
83	Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Мяч ловцу».	1	11.04	
84	Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Мяч ловцу».	1	13.04	

85	Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.	1	17.04	
Кроссовая подготовка 7				
Бег по пересеченной местности				
86	Бег (5 мин.). Чередование бега и ходьбы (80м, 90м). Игра «Волки во рву».	1	18.04	
87	Бег (6 мин.). Преодоление препятствий.	1	20.04	
88	Чередование бега и ходьбы (80м, 90м). Игра «Два мороза»	1	24.04	
89	Бег (7 мин.). Преодоление препятствий.	1	25.04	
90	Бег (7 мин.). Чередование бега и ходьбы (90м, 90м). Игра «Перебежка с выручкой».	1	27.04	
91	Бег (7 мин.). Преодоление препятствий.	1	2.05	
92	Чередование бега и ходьбы (100м, 80м). Игра «Перебежка с выручкой».	1	4.05	
Легкая атлетика 10				
Ходьба и бег 4				
93	Ходьба через несколько препятствий. Бег на скорость (30 м.)	1	8.05	
94	**Промежуточная аттестация**	1	11.05	
95	Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Команда быстроногих»	1	15.05	
96	Бег на результат (60м.). Игра «Смена сторон»	1	16.05	
Прыжки 3				
97	Прыжки в длину с места и с разбега. Игра «Гуси-лебеди»	1	18.05	
98	Прыжки в длину с места и с разбега. Игра «Лиса и куры»	1	22.05	
99	Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки»	1	23.05	
Метание 3				
100	Метание малого мяча на дальность. Игра «Попади в мяч».	1	25.05	
101	Метание малого мяча в цель с 4-5м. Игра «Попади в мяч».	1	29.05	
102	Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».	1	30.05	