

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ПРИ ПОСОЛЬСТВЕ РОССИИ В РЕСПУБЛИКЕ СОЮЗ МЬЯНМА

ПРИНЯТО

на заседании педсовета

протокол № 1

от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Временный поверенный в делах

России в Мьянме

_____ Клабуков П.А.

Приказ № _____ от «__» _____ 2022 г.

Рабочая программа

предмета «Физическая культура»

Класс: 2

Количество часов: 102

Составлен: Ким А.Ю.

2022 - 2023 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1—4 классы» (М: Просвещение).

Общая характеристика предмета

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель обучения - 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.

Задачи обучения:

- 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 (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно- силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889.

Уровень изучения учебного материала в данной программе: **базовый**.

УМК учителя: В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2010 г.

УМК обучающегося:

1. Мой друг - физкультура. 1-4 классы, под ред. В. И. Ляха – М. «Просвещение», 2010.

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане

На курс «Физическая культура» во 2 классе отводится 102 ч (3 ч/нед.). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- 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.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание курса

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой,

преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

по разделу «Подвижные игры» — играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

IV Тематическое планирование.

№ темы	Название темы	Количество часов по программе
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	14
3	Подвижные игры	13
4	Баскетбол	21
5	Гимнастика с основами акробатики	21
6	Подвижные игры с элементами волейбола	9
7	Плавание	14
8	Легкая атлетика	10
	Итого	102

VI Перечень учебно-методического обеспечения для учителя и учащихся, материально-технического обеспечения образовательного процесса

Реквизиты программы	УМК обучающихся	УМК учителя
1) Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011. 2) Рабочая программа по физической культуре 3) Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	1) Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011.	1) Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011. 2) Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Технические средства обучения

Музыкальный центр

Аудиозаписи

Учебно-практическое оборудование

Канат для лазанья

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м)

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

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Обруч

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Флажки: разметочные с опорой, стартовые

Лента финишная

Рулетка измерительная

Сетка для переноски и хранения мячей

Сетка волейбольная

Аптечка

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

102 часа (3 часа в неделю)

№	Дата	Название темы	инвентарь	Навыки/ Знания
1 четверть				
1		Инструктаж по охране труда на уроках физкультуры. Игры.		З: требования инструкций.
2		Правила поведения в спортивном зале. Строевые упражнения. Игры.		З: требования инструкций Н: построение в колонны, шеренги, повороты.
3		Строевые упражнения. Освоение навыков ходьбы и бега. Игры.		З: строевые команды. Н: основных движений в ходьбе и беге
4		Развитие быстроты и ловкости. Игры		Н: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге
5		Бег 30 метров. Кросс 400м. Игры.		Н: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
6		Бег 60 метров. Кросс 400м. Игры.		Н: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
7		Кросс 400м. Развитие выносливости. Игры.		Н: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге
8		Старты из различных положений. Кросс 1000м. Игры.		Н: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге
9		Развитие силовых способностей и гибкости. Игры.		Н: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге
10		Обучение элементарным умениям в ловле и бросках волейбольного мяча	Мячи	З: требования инструкций Н: владеть мячом, держание
11		Совершенствование умений в ловле и бросках волейбольного мяча. Игры.	Мячи	З: требования инструкций Н: передачи на расстояние, ловля, ведение
12		Совершенствование умений в ловле и бросках волейбольного мяча. Игры.	Мячи	З: требования инструкций Н: передачи на расстояние, ловля, ведение
13.		Овладение навыками метания. Игры.	Малый мяч	З: требования инструкций Н: осн движения в метании
14.		Совершенствование навыков метания. Игры.	Малый мяч	З: требования инструкций Н: осн движения в метании
15.		Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60см. Игры.		З: осн. движения в прыжках. Н: правильно приземляться на две ноги
16.		Тройной и пятерной прыжок с места. Прыжки с поворотом на 180-360. Игры.		З: осн. движения в прыжках. Н: правильно приземляться на две ноги

17.			Совершенствование навыков прыжков, Игры.		З: осн. движения в прыжках. Н: правильно приземляться на две ноги
18.			Обучение прыжкам на скакалке. Игры.	скакалка	З: осн. движения в прыжках. Н: правильно приземляться на две ноги
19.			Совершенствование развития выносливости, бег до -5 мин. Игры.		Н: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
20.			Полоса препятствий. Развитие выносливости, бег до 13 мин. Игры.	Мячи, кегли, обручи, скакалки	Н: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
21.			Обучение челночному бегу. Игры.		Н: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
22.			Обучение эстафетам. Игры.	Мячи, кегли, обручи, скакалки	Н: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
23.			Совершенствование навыка челночного бега. Эстафеты.	Мячи, кегли, обручи, скакалки	Н: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
24.			Подвижные игры.	Мячи	Н: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр
2 четверть					
25.			Инструктаж по охране труда на уроках физкультуры. Строевые упражнения. Игры.		З: правила ТБ при занятиях гимнастикой Н: выполнять строевые команды, размыкание и смыкание. Гимнастический комплекс упражнений
26.			Освоение навыков акробатических упражнений. Развитие гибкости. Игры.	Маты	Н: выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
27.			Группировка, перекаты в группировке. Игры.	Маты	Н: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
28.			Кувырок вперёд 2-3раза. Игры.	Маты	Н: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
29.			Совершенствование кувырка вперёд. Игры	Маты	Н: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
30.			Освоение навыков акробатических	Маты	Н: выполнять акробатические

			упражнений. Кувырок назад. Игры.		элементы отдельно и в комбинации
31.			Стойка на лопатках. Игры.	Маты	Н: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
32.			Кувырок в сторону. Игры	Маты	Н: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
33.			Мост из положения лёжа на спине. Игры	Маты	Н: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
34.			Освоение навыков акробатических упражнений. Ходьба по бревну. Игры.	Бревно, маты	Н: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
35.			Совершенствование навыков акробатических упражнений. Ходьба по бревну. Игры.	Маты	Н: Перелазать через бревно. Залезать на бревно. Шаг.
36.			Развитие координационных способностей. Развитие гибкости. Игры.	Маты	Н: выполнять задания, связанные с бегом, прыжками, метанием
37.			Обучение умению лазания по канату. Игры	Канаты	Н: лазать по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.
38.			Совершенствование умения лазания по канату. Игры.	Канаты	Н: лазать по канату с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.
39.			Игры, эстафеты. Развитие быстроты, ловкости, взаимовыручки	Мячи, обручи, скакалки	З: требования инструкций. Н: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр
40.			Подвижные игры с элементами спортивных.	Мячи, обручи	Н: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр
41.			Подвижные игры с элементами спортивных.	Мячи, обручи	Н: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр
42.			Обучение умению метать мяч на дальность. Игры	Мячи	Н: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр
43.			Совершенствование умения метания мяча на дальность. Игры	Мячи	Н: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр
44.			Обучение умению метать мяч в цель. Игры.	Мячи, щит, обруч, кольцо	Н: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр
45.			Совершенствование умения метать мяч в цель. Игры.	Мячи, щит, обруч,	Н: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр

					кольцо	
46.				Броски баскетбольного мяча в кольцо, в щит, обруч.	Мячи, щит, обруч, кольцо	Н: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр
47.				Эстафеты с мячами.	Мячи	Н: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр
48.				Эстафеты с предметами.	Мячи, обручи, скакалки	Н: выполнять задания, связанные с бегом, прыжками, метанием
3 четверть						
49.				Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Игры.		З: правила ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Н: надевать и переносить лыжи.
50.				Р.К.1 Ступающий, скользящий шаг.	Лыжи	Н: надевать и переносить лыжи, передвигаться на лыжах ступающим шагом по кругу, соблюдая дистанцию.
51.				Р.К.2 Совершенствование скользящего шага.	Лыжи	Н: надевать и переносить лыжи, передвигаться на лыжах скользящим шагом по кругу, соблюдая дистанцию
52.				Совершенствование попеременно двухшажного хода.	Лыжи	Н: надевать и переносить лыжи, передвигаться на лыжах скользящим шагом по кругу, соблюдая дистанцию
53.				Р.К.3. Повороты на месте, скользящий шаг.	Лыжи	Н: поворачиваться переступанием вокруг пяток
54.				Р.К.4. Совершенствование попеременно двухшажного хода и постановка палок.	Лыжи	Н: передвигаться на лыжах изученными способами
55.				Отработка скользящего шага. Подъём «лесенкой» на небольшой склон и спуск по лыжне.	Лыжи	Н: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, подниматься «лесенкой», поворачиваться переступанием вокруг носков пяток.
56.				Попеременно двухшажный ход 1км. Игры.	Лыжи	Н: передвигаться на лыжах до 1км изученными способами
57.				Р.К.5. Отработка попеременно двухшажного хода. Постановка палок.	Лыжи, Палки	Н: передвигаться на лыжах до 1км изученными способами
58.				Подъём «лесенкой» на небольшой склон и спуск по лыжне. Игры.	Лыжи, Палки	Н: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, «лесенкой», поворачиваться переступанием вокруг носков пяток.
59.				Попеременно двухшажный ход 1км. Подъём «лесенкой» и спуск по лыжне.	Лыжи, Палки	Н: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, подниматься «лесенкой», поворачиваться переступанием вокруг носков пяток.
60.				Р.К.6 Отработка ходов. Постановка палок. Подъём «елочкой» и спуск по лыжне.	Лыжи, Палки	Н: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, подниматься «елочкой», поворачиваться переступанием вокруг носков пяток.

61.			Встречная эстафета по лыжне.	Лыжи, Палки	Н: передвигаться на лыжах изученными способами
62.			Отработка попеременно двухшажного хода 1,5км. Подъём «ёлочкой» и спуск по лыжне	Лыжи, Палки	Н: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, подниматься «ёлочкой», поворачиваться переступанием вокруг носков пяток.
63.			Р.К7. Совершенствование подъёма «лесенкой» и «ёлочкой».	Лыжи, Палки	Н: подниматься «ёлочкой» и «лесенкой», поворачиваться переступанием вокруг носков пяток.
64.			Прохождение дистанции 1 км. Развитие координационных способностей.	Лыжи, Палки	Н: передвигаться на лыжах изученными способами
65.			Р.К.8 Отработка ходов. Дистанция 1,5 км. Подъемы и спуски по лыжне.	Лыжи, Палки	Н: передвигаться на лыжах изученными способами
66.			Р.К9. Повороты на месте после скользящего и попеременно двухшажного хода.	Лыжи, Палки	Н: поворачиваться переступанием вокруг пяток
67.			Р.К.10 Эстафеты с поворотом.	Лыжи, Палки	Н: передвигаться на лыжах изученными способами
68.			Прохождение дистанции 1 Игры..	Лыжи, Палки	Н: передвигаться на лыжах изученными способами
69.			Инструктаж по охране труда на уроках подвижных игр. Игры	Мячи	З: требования инструкций. Н: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
70.			Бросок и ловля волейбольного мяча в парах. Игры.	Мячи	Н: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр
71.			Совершенствование броска и ловли волейбольного мяча в парах. Игры	Мячи	Н: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр
72.			Обучение игре в «снайпер».	Мячи	Н: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр
73.			Совершенствование игры в «снайпер».	Мячи	Н: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр
74.			Эстафеты с волейбольными мячами.	Мячи	Н: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр
75.			Развитие быстроты, ловкости. Игры.	Мячи	Н: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр
76.			Совершенствование игры в «снайпер».	Мячи	Н: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр
77.			Встречная эстафета с волейбольными мячами. Игры.	Мячи, кегли	Н: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе

						подвижных игр
78.				Совершенствование игры в «снайпер».	Мячи	Н: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр
4 четверть						
79.				Лёгкая атлетика. Инструктаж по охране труда. Высокий старт. Старты из различных положений. Игры.		З: правила ТБ при занятиях легкой атлетикой Н: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге
80.				Старты из различных положений. Игры.		Н: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге
81.				Старты из различных положений. Высокий старт. Игры		Н: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге
82.				Развитие быстроты, ловкости. Игры.		Н: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге
83.				Бег 5 мин. С изменением скорость и направления движения. Игры.		Н: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге
84.				Бег 5 мин. С изменением скорость и направления движения. Игры.		Н: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге
85.				Метание мяча на дальность, в цель. Ловля большого мяча.	Мячи	Н: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений
86.				Совершенствование умения метать и ловить мяч. Игры.	Мячи	Н: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи
87.				Совершенствование умения метать и ловить мяч. Игры.	Мячи	Н: правильно выполнять основные движения в метании; из различных положений
88.				Эстафеты с волейбольными мячами.	Мячи	Н: правильно выполнять основные движения в метании; из различных положений
89.				Совершенствование развития выносливости, бег до 5-6 мин. Игры.		Н: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге
90.				Полоса препятствий. Игры.	Мячи, кегли, обручи	Н: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге
91.				Челночный бег. Игры.		Н: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге

92.			Совершенствование челночного бега 3 x 10 м. Игры.		Н: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге
93.			Бег 30 метров. Прыжки на скакалке. Игры.		Н: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге
94			Бег 30м. на скорость. Игры		Н: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бег с максимальной скоростью
95			Бег до 60м. на скорость. Игры		Н: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бег с максимальной скоростью
96			Бег 500 метров. Прыжок в длину с разбега. Игры.		Н: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бег с максимальной скоростью
97			Прыжок в длину с разбега. Игры.		Н: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги
98			Бег 800 м. Игры.		Н: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бег с максимальной скоростью
99			Бег 800 метров. Совершенствование навыка метания и ловли мяча. Игры.	Мячи	Н: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бег с максимальной скоростью
100			Бег 1 км. Совершенствование развития выносливости, бег до 5-6 мин. Игры.		Н: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге
101			Бег 1 км. Игры с мячом.	Мячи	Н: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге
102			Подвижные игры.	Мячи	Н: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр