**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ЛЯЛИЧСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**СУРАЖСКОГО РАЙОНА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

2 КЛАСС

102 Ч

Программа разработана на основе Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре для начальной школы и на основе авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Физическая культура.- М.: Просвещение,2012

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

* 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются :

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* 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.

**Предметные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре :

* *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;
* *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 завесомодной 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 перелезать 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;
* *Легкая атлетика*— технике высо­кого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челноч­ный бег 3 х 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;
* *Лыжная подготовка*— передви­гаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, вы­полнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обго­нять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
* *Подвижные игры*— усовершенствуют свои навыки в по­движных играх: «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 смешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопах», «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.

**2. Содержание учебного предмета**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

**В базовую часть входят**:

**Естественные основы знаний.**

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к. предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

**Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

**Приемы закаливания:** воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит красной линией по следующим разделам:

**Гимнастика с элементами акробатики**

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

**Легкая атлетика**: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Подвижные и спортивные игры.** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**Легкая атлетика** 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).

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

**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; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. *Гимнастические упражнения прикладного характера* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.*:*

равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов .Метание. *Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы

**Лыжные гонки**Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой».Торможение «плугом».

**Волейбол. Футбол. 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).

*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». 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». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | № | ***Кол-во часов*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| **Лёгкая атлетика 11 часов** |  |  |  |  |
| .Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Игра «Пятнашки». | 1 | 1 |  |  |
| Разновидности ходьбы. Ходьба и бег. Игра «Пятнашки».. | 2 | 1 |  |  |
| Ходьба и бег. Бег с ускорением. Игра «Пустое место» | 3 | 1 |  |  |
| Ходьба и бег. Бег с ускорением. Игра «Пустое место» | 4 | 1 |  |  |
| Ходьба и бег. Игра «Вызов номеров». | 5 | 1 |  |  |
| Прыжки . Игра «К своим флажкам». | 6 | 1 |  |  |
| Прыжки. Игра «К своим флажкам». | 7 | 1 |  |  |
| Прыжки. Игра «Прыгающие воробушки». | 8 | 1 |  |  |
| Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Защита укрепления». | 9 | 1 |  |  |
| Метание малого мяча в вертикальную цель | 10 | 1 |  |  |
| Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Защита укрепления» | 11 | 1 |  |  |
| **Подвижные игры 18 часов.** |  |  |  |  |
| Т.Б. на подвижных играх. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | 12 | 1 |  |  |
| Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. | 13 | 1 |  |  |
| Игра «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». | 14 | 1 |  |  |
| ОРУ. И гры: «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». | 15 | 1 |  |  |
| ОРУ. Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». | 16 | 1 |  |  |
| ОРУ. Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. | 17 | 1 |  |  |
| ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. | 18 | 1 |  |  |
| ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 19 | 1 |  |  |
| ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». | 20 | 1 |  |  |
| ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». | 21 | 1 |  |  |
| ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». | 22 | 1 |  |  |
| Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. | 23 | 1 |  |  |
| Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Игра «Запретное движение» | 24 | 1 |  |  |
| Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Игра «Фигуры». | 25 | 1 |  |  |
| Перекат вперед в упор присев. Игра «Фигуры» | 26 | 1 |  |  |
| Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». | 27 | 1 |  |  |
| Перекат вперёд в упор присев.П ерестроение из колонны по одному в колонну по два. Игра «Светофор». | 28 | 1 |  |  |
| Вис стоя и лёжа. Игра «Змейка». | 29 | 1 |  |  |
| **Гимнастика 10 часов.** |  |  |  |  |
| Т.Б. при занятиях гимнастикой. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка | 30 | 1 |  |  |
| Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». | 31 | 1 |  |  |
| Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, гром». | 32 | 1 |  |  |
| Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». | 33 | 1 |  |  |
| Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочки» | 34 | 1 |  |  |
| Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочки» | 35 | 1 |  |  |
| Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». | 36 | 1 |  |  |
| Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». | 37 | 1 |  |  |
| Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». | 38 | 1 |  |  |
| Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Иголочка и ниточка». | 39 | 1 |  |  |
| **Лыжи 21 час** |  |  |  |  |
| Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Проверить умение надевать лыжи .Ступающий шаг, скользящий шаг. | 40 | 1 |  |  |
| Повторить ступающий шаг, скольжение без палок. Эстафета с обеганием флажков. | 41 | 1 |  |  |
| Совершенствовать технику скользящего шага. Повороты переступанием на месте. Развивать скоростные способности в эстафете. | 42 | 1 |  |  |
| Совершенствовать скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. Развивать общую выносливость. | 43 | 1 |  |  |
| Продолжить обучение технике подъема ступающим шагом. Круговая эстафета с этапом до 100м. | 44 | 1 |  |  |
| Совершенствовать технику скользящего шага с палками. Уделить внимание технике отталкивания палкой. | 45 | 1 |  |  |
| Провести учет умений по технике скольжения без палок. Совершенствовать умения в подъемах и спусках со склонов. | 46 | 1 |  |  |
| Разминка на учебном круге (5-6мин).Оценить технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто самый быстрый?» | 47 | 1 |  |  |
| Дистанция на лыжах до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?» | 48 | 1 |  |  |
| Совершенствовать скольжение на учебном круге. Дистанцию до 1000м со средней скорости | 49 | 1 |  |  |
| Техника спусков и подъемов без палок. Игра «Кто самый быстрый?» | 50 | 1 |  |  |
| Совершенствовать скольжение на учебном круге. Дистанция до 1500м со средней скорости. | 51 | 1 |  |  |
| Спусков и подъем без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?» | 52 | 1 |  |  |
| Спусков и подъем без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?» | 53 | 1 |  |  |
| Совершенствовать скользящий шаг с палками на учебном круге. Дистанцию до 1500м со средней скоростью.. | 54 | 1 |  |  |
| Разминка- эстафета с этапом до 150м. Соревнование на дистанцию 1000м. | 55 | 1 |  |  |
| Разминка на учебном круге. Спуск и подъем без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?» | 56 | 1 |  |  |
| Разминка на учебном круге. Спуск и подъем без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?» | 57 | 1 |  |  |
| Разминка на учебном круге. Спуск и подъем без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?» | 58 | 1 |  |  |
| Эстафета с этапом до 150м. Соревнования на дистанцию 1000м. | 59 | 1 |  |  |
| Эстафета с этапом до 150м. Соревнования на дистанцию 1000м. | 60 | 1 |  |  |
| **Гимнастика 8 часов** |  |  |  |  |
| В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». | 61 | 1 |  |  |
| Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». | 62 | 1 |  |  |
| Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лёжа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». | 63 | 1 |  |  |
| Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Кто приходил?». | 64 | 1 |  |  |
| Перешагивание через набивные мячи. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Кто приходил?». | 65 | 1 |  |  |
| Перешагивание через набивные мячи. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Слушай сигнал». | 66 | 1 |  |  |
| Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочки» | 67 | 1 |  |  |
| Перешагивание через набивные мячи. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Кто приходил?». | 68 | 1 |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.** |  |  |  |  |
| Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача в движении. Броски в цель ОРУ. Игра «Попади в обруч». | 69 | 1 |  |  |
| Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Попади в обруч». | 70 | 1 |  |  |
| Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Попади в обруч». | 71 | 1 |  |  |
| Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Попади в обруч». | 72 | 1 |  |  |
| Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Попади в обруч». | 73 | 1 |  |  |
| Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Передал-садись». | 74 | 1 |  |  |
| Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Передал-садись». | 75 | 1 |  |  |
| Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель Игра «Мяч - среднему». | 76 | 1 |  |  |
| Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель Игра «Мяч - среднему». | 77 | 1 |  |  |
| Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Мяч соседу». | 78 | 1 |  |  |
| Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо).. Игра «Мяч соседу». | 79 | 1 |  |  |
| Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо).. Игра «Мяч соседу». | 80 | 1 |  |  |
| Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. | 81 | 1 |  |  |
| Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. | 82 | 1 |  |  |
| Броски в цель. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра в мини-баскетбол. | 83 | 1 |  |  |
| Броски в цель. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра в мини-баскетбол. | 84 | 1 |  |  |
| Броски в цель. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. | 85 | 1 |  |  |
| Броски в цель. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. | 86 | 1 |  |  |
| Броски в цель. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. | 87 | 1 |  |  |
| Броски в цель. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. | 88 | 1 |  |  |
| Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | 89 | 1 |  |  |
| Ловля и передача мяча в движении.. Броски в цель. Игра «Школа мяча». | 90 | 1 |  |  |
| Ведение правой (левой) рукой в движении.. Игра «Гонка мячей по кругу». | 91 | 1 |  |  |
| Ведение правой (левой) рукой в движении.. Игра «Гонка мячей по кругу». | 92 | 1 |  |  |
| **Лёгкая атлетика 10 часов** |  |  |  |  |
| Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы.. Бег с ускорением (30м). игра «Команда быстроногих». | 93 | 1 |  |  |
| Разновидности ходьбы.. Бег с ускорением (30м). игра «Команда быстроногих». | 94 | 1 |  |  |
| Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Вызов номеров». | 95 | 1 |  |  |
| Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Вызов номеров». | 96 | 1 |  |  |
| Инструктаж по Т.Б. Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места.. Игра «Волк во рву». | 97 | 1 |  |  |
| Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игра «Удочка». | 98 | 1 |  |  |
| Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игра «Резиночка». | 99 | 1 |  |  |
| Метание малого мяча в горизонтальную мишень. Игра «Кто дальше бросит». | 100 | 1 |  |  |
| Метание малого мяча в вертикальную мишень. . Игра «Кто дальше бросит». | 101 | 1 |  |  |
| Метание малого и набивного мяча на дальность. Эстафеты. | 102 | 1 |  |  |