



УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МБОУ ЦО № 18
Никитина Е.А.
«28» августа 2017 г.

Рекомендовано к реализации
педагогическим советом

Протокол № 1 от
« 28 » августа 2017 г.

РАССМОТРЕНО:
на заседании ШМО

Протокол № 1 от
« 28 » августа 2017 г.

Рабочая программа

по физической культуре

(название предмета)

для 2-х классов

Программа рассчитана на 102 часа

Разработчик:
Секачев С.И., учитель физической культуры

город Тула, 2017

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура ориентирована на обучающихся 2-х классов и реализуется на основе следующих документов:

1. Закон «Об образовании в РФ»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования // Министерство образования и науки РФ
3. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. 1-4 классы (стандарт второго поколения). М.: Просвещение, 2011
4. Учебник: Физическая культура. 1-4 классы: учебник для образовательных организаций/ В.И. Лях. – 14-е издание. – М.: Просвещение, 2013

Цель изучения физической культуры во 2 классе:

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:

- 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, 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 интересов к определённым 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 (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Уметь:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр и на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.

Знания о физической культуре

Уметь:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития, физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Ученик получит возможность научиться:

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

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Уметь:

- выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическая скамейка);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Содержание программы учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (составление режима дня, выполнение

простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад, гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с ускорением, с изменяющимся направлением движения, 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, горизонтальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча, подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Народные подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольные преодоления простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей. Динамические упражнения на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег, чередующийся с ходьбой, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; броски набивного мяча одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте, с продвижением вперед правым и левым боком, с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений, с изменением поз тела, стоя на лыжах, скольжение на правой (левой) ноге после 2-3 шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Тематическое планирование для 2 класса

№ урока	Содержание учебного материала	Примечание
Легкая атлетика (16 часов)		
1	ИОТ - 018 Вводный инструктаж по Т.Б. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ без предметов. Бег 1 мин. Бег 30 м с высокого старта, развитие скорости. Игры для развития двигательных качеств.	
2	ОРУ без предметов. Бег с ускорением от 10 до 15 м. Игры для развития двигательных качеств.	
3	ОРУ без предметов. Тест: бег 30 м с высокого старта. Развитие скорости. Метание мяча с места на дальность.	
4	Теория: Зарождение Олимпийских игр. ОРУ без предметов. Бег 1 мин. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие силы. Игра на внимание.	
5	ОРУ без предметов. Бег 2 мин. Зачёт: метание мяча на дальность с разбега. Развитие силы. Игра на внимание.	
6	ОРУ без предметов. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Бег 60 м, развитие скорости. Игра на внимание.	
7	ОРУ без предметов. Бег с изменением направления движения. Зачёт: бег 60 м. Развитие скорости. Игры для развития двигательных качеств.	
8	ОРУ без предметов. Тест: челночный бег 3×10 м. Бег 3 мин. Игры для развития двигательных качеств.	
9	ОРУ без предметов. Прыжок в длину с места, развитие скоростно-силовых качеств. Бег 4 мин. Круговая эстафета.	
10	ОРУ с гимнастическими палками. Тест: прыжок в длину с места. Бег 5 мин. Игры для развития двигательных качеств.	
11	ОРУ с гимнастическими палками. Бег 5 мин. Многоскок. Игры для развития двигательных качеств.	
12	ОРУ без предметов. Зачёт: многоскок. Бег 6 мин, развитие выносливости. Игры для развития двигательных качеств.	
13	ОРУ без предметов. Метание мяча в цель. Бег 6 мин, развитие выносливости. Игры для развития двигательных качеств.	
14	ОРУ без предметов. Зачёт: метание мяча в цель. Игры для развития двигательных качеств.	
15	ОРУ без предметов. Прыжки через препятствия. Развитие координации. Эстафетный бег.	

16	<u>Теория:</u> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. ОРУ без предметов. <u>Зачёт:</u> Бег 1000 м, развитие выносливости.	
	Подвижные игры (12 часов)	
17/1	ИОТ - 021 Т.Б. на уроках подвижных игр. ОРУ с мячами. Стойка игрока, передвижение игрока в стойке. Остановка по звуковому сигналу. Игра «Мяч в корзину».	
18/2	<u>Теория:</u> Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра «Мяч водящему»	
19/3	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Игра "Играй, играй, мяч не теряй".	
20/4	ОРУ с мячами. Ведение мяча стоя на месте и в движении по прямой шагом. Игра «Мяч в корзину».	
21/5	ОРУ с мячами. Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой шагом и бегом. Игра на внимание.	
22/6	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой. Игра "Борьба за мяч".	
23/7	ОРУ с мячами. Броски мяча по щиту и ловля после отскока. Эстафеты.	
24/8	ОРУ с мячами. Броски мяча в цель (кольцо, щит). Игра "Попади в обруч".	
25/9	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча. Броски мяча в кольцо. Развитие координации. Игра на внимание.	
26/10	ОРУ с мячами. Ловля, передача, ведение, бросок. Игра "Мяч в корзину". Развитие ловкости, координации.	
27/11	ОРУ с мячами. Совершенствование приёмов ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Игра "Охотники и утки".	
28/12	ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с мячом.	
	Гимнастика (21 час)	
29/1	ИОТ - 017 Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Эстафеты с предметами.	
30/2	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра на внимание.	
31/3	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Эстафеты.	

32/4	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. Эстафеты.	
33/5	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Акробатическая комбинация. Эстафеты.	
34/6	ОРУ без предметов. <u>Зачёт:</u> акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей.	
35/7	<u>Теория: Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.</u> ОРУ с гимнастическими палками. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Развитие силы.	
36/8	ОРУ с гимнастическими палками. Висы и упоры. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Развитие силовых способностей.	
37/9	ОРУ с гимнастическими палками. Висы и упоры. <u>Зачёт:</u> сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Эстафеты без предметов.	
38/10	ОРУ с гимнастическими палками. Висы и упоры. Поднимание ног до угла 90° из вися на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. Эстафеты.	
39/11	ОРУ с гимнастическими палками. Висы и упоры. <u>Зачёт:</u> поднимание ног до угла 90°. Развитие силовых способностей. Эстафеты с обручами.	
40/12	ОРУ с гимнастическими палками. Висы и упоры. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей. Игры для развития двигательных качеств.	
41/13	ОРУ с гимнастическими палками. Висы и упоры. <u>Зачёт:</u> подтягивание на перекладине. Развитие силы. Эстафеты с обручами.	
42/14	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии: стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Развитие координации. Эстафеты с обручами.	
43/15	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну. Развитие координации. Эстафеты с обручами.	
44/16	ОРУ с гимнастическими скакалками. Упражнения в равновесии. <u>Зачёт:</u> поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. Развитие выносливости.	
45/17	ОРУ с гимнастическими скакалками. Лазанье по наклонной скамейке, перелезание через гимнастическое бревно. Эстафеты со скакалками.	
46/18	ОРУ с гимнастическими скакалками. Прыжки через скакалку за 1 мин. Бросок набивного мяча (1 кг). Развитие силы, выносливости.	

47/19	<u>Теория:</u> <i>Строение тела человека, положения тела в пространстве.</i> ОРУ с гимнастическими скакалками. <u>Зачёт:</u> прыжки через скакалку за 1 мин. Развитие выносливости.	
48/20	ОРУ с гимнастическими скакалками. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Эстафеты с обручами и скакалками.	
49/21	ОРУ с гимнастическими скакалками. Опорный прыжок в упор, стоя на коленях. Эстафеты с обручами и скакалками.	
	Лыжная подготовка (24 часа)	
50/1	ИОТ - 019 Вводный инструктаж по Т.Б. Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг, повороты приставными шагами. Игра «День и ночь».	
51/2	Ступающий шаг, повороты приставными шагами, скользящий шаг. Игра «День и ночь».	
52/3	Прохождение дистанции 500 м. Развитие выносливости. Игра малой подвижности (без лыж).	
53/4	Ступающий шаг, повороты приставными шагами, скользящий шаг с палками. Игра «День и ночь».	
54/5	<u>Теория:</u> <i>Основные требования к одежде и обуви во время занятий.</i> Прохождение дистанции 1000 м. Развитие выносливости. Игра малой подвижности (без лыж).	
55/6	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто самый быстрый?»	
56/7	Повороты переступанием. <u>Зачёт:</u> прохождение дистанции 1000 м. с соревновательной скоростью. Развитие выносливости.	
57/8	Передвижение на лыжах скользящим шагом, развитие выносливости. Игра «Кто самый быстрый?»	
58/9	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1500 м. с равномерной скоростью. Развитие выносливости.	
59/10	Спуск со склона в основной стойке, подъем на склон «полулесенкой». Игра «Кто быстрее поднимется на горку?»	
60/11	Прохождение дистанции 1500 м. с равномерной скоростью. Метание снежков в цель. Развитие выносливости.	
61/12	Спуск со склона в основной стойке, подъем на склон «лесенкой». Игра «Попади в ворота».	
62/13	Повороты переступанием. Эстафеты на лыжах с палками и без.	
63/14	<u>Зачёт:</u> прохождение дистанции 1000 м. с соревновательной скоростью. Развитие скоростной выносливости.	
64/15	Спуски с горы в высокой, средней и низкой стойке. Игра "Кто дальше скатится с горы?"	

65/16	Подъёмы и спуски с горы на лыжах без палок. Торможение. Развитие выносливости. Эстафеты.	
66/17	Прохождение дистанции 1500 м. с равномерной скоростью. Развитие выносливости.	
67/18	Подъёмы и спуски с горы на лыжах с палками. Торможение. Развитие выносливости. Эстафеты.	
68/19	<i>Теория: Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.</i> Игры на лыжах.	
69/20	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Эстафеты без палок.	
70/21	<i>Зачёт:</i> прохождение дистанции 1000 м. с соревновательной скоростью. Развитие скоростной выносливости.	
71/22	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Эстафеты без палок.	
72/23	Прохождение дистанции 1500 м. с равномерной скоростью. Развитие выносливости.	
73/24	Игровые упражнения и игры с лыжами и без лыж.	
Подвижные игры (18часов)		
74/1	ИОТ - 021 Т.Б. на уроках подвижных игр. ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в парах и на месте, ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».	
75/2	<i>Теория: Физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием.</i> ОРУ с мячами. Ведение мяча в движении по прямой. Эстафеты с мячами.	
76/3	ОРУ на развитие основных физических качеств. Остановка по звуковому сигналу. Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».	
77/4	ОРУ на развитие основных физических качеств. Метание мяча в цель. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Охотники и утки».	
78/5	ОРУ на развитие основных физических качеств. Прыжок в длину с места. Ведение мяча на месте, в движении. Ведение мяча по дуге. Игра «Мяч соседу».	
79/6	ОРУ на развитие основных физических качеств. <i>Тест:</i> прыжок в длину с места. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Охотники и утки».	
80/7	ОРУ с мячами. Ловля, передача, ведение, бросок. Игра "Мяч в корзину". Развитие ловкости, координации.	
81/8	ОРУ на развитие основных физических качеств. Метание мяча в цель. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Охотники и утки».	

82/9	ОРУ на развитие основных физических качеств. Ведение мяча по дуге, бросок мяча в корзину. Игра «Мяч в корзину».	
83/10	ОРУ на развитие основных физических качеств. Ведение мяча по дуге, бросок мяча в цель (кольцо, щит). Игра «Мяч в корзину».	
84/11	ОРУ на развитие основных физических качеств. Ведение мяча в движении по прямой шагом и бегом. Эстафеты с мячами. Игра «День и ночь»	
85/12	<u>Теория:</u> Контроль и регуляция движения. ОРУ на развитие основных физических качеств. Ведение мяча по дуге, бросок мяча в корзину. Игра «Мяч в корзину».	
86/13	ОРУ на развитие основных физических качеств. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча в корзину. Игра «Мяч в корзину».	
87/14	ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с мячом.	
88/15	ОРУ на развитие основных физических качеств. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Охотники и утки».	
89/16	ОРУ с мячами. Совершенствование приёмов ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Игра "Охотники и утки".	
90/17	ОРУ с мячами. Ловля, передача, бросок и ведение мяча. <u>Тест:</u> челночный бег 3×10 м. Развитие скоростно-силовых способностей.	
91/18	ОРУ с мячами. Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие быстроты, координации, ловкости.	
Легкая атлетика (11часов)		
92/1	ИОТ - 018 Т.Б. на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением от 10 до 20 м. Игра «Третий лишний»	
93/2	<u>Тест:</u> бег 30 м. с высокого старта. Развитие скорости. Игра «Волк во рву».	
94/3	Бросок набивного мяча (1 кг). Игра "Салки". Развитие скоростно-силовых способностей.	
95/4	Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча (1 кг). Развитие скоростно-силовых способностей.	
96/5	Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	
97/6	Бег 60 м. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	
98/7	<u>Зачёт:</u> бег 60 м. Развитие скорости. Метание мяча на дальность с разбега.	

99/8	Метание мяча на дальность с разбега. Многоскок. Развитие скоростно-силовых способностей.	
100/9	<u>Теория:</u> Режим дня. <u>Зачёт:</u> метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	
101/10	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий. Игра на внимание.	
102/11	Кроссовая подготовка. <u>Зачёт:</u> бег 1000 м. Развитие выносливости. Игра на внимание.	