

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 для классов 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 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, доброжелательно 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 следующие умения:

— 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.

**Предметными результатами**освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно

объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические

Упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию

физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их

исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел «Знания о физической культуре»

*Выпускник научится:*

* 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;

* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и

личностное развитие;

* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе),

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и

физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

*Выпускник научится:*

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном

зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость),

вести систематические наблюдения за их динамикой.

*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;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

*Выпускник научится:*

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью

специальной таблицы);

* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* плавать, в том числе спортивными способами;
* выполнять передвижения на лыжах
1. **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**2 класс**

Знания о физической культуре

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

Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

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

Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

*Гимнастика с основами акробатикиОрганизующие 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.

*Легкая атлетика*

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

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

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

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

*Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

*Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос»,

«Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома»,

«Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках),

 «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*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; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную

высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела (тема)** | Количество часов |
| 1.2.3.4.5.6.7.8. |  Легкая атлетика . Гимнастика . Подвижные игры .Лыжная подготовка .Подвижные игры. Подвижные игры на основе баскетбола.Кроссовая подготовка.Легкая атлетика. | 11ч.18ч.15ч.14ч.3ч.24ч.7ч.13ч. |
| Итого: |  | 105 часов |

 **ПРИЛОЖЕНИЕ**

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п\п** |  **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА – 11 часов** |
| 1 | ВводныйХодьба и бег. | 1 |  |  |
| 2-3 | Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. | 2 |  |  |
| 4-5 | Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. | 2 |  |  |
| 6. | ПрыжкиПрыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  |
| 7 | Прыжки Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |  |  |
| 8 | Прыжки Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |  |  |
| 9 | Метание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
| 10-11 | Метание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 2 |  |  |
| **ГИМНАСТИКА -18 часов** |
| 12(1) | Акробатика.Строевые упражнения.Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 13-14(2-3) | Акробатика.Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. | 2 |  |  |
| 15- 16(4 -5) | Акробатика. Строевые упражнения.Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. | 2 |  |  |
| 17(6) | Акробатика.Строевые упражнения .Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры» | 1 |  |  |
| 18-19(7-8) | Висы.Строевые упражнения. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».  | 2 |  |  |
| 20-21 (9-10) | Висы.Строевые упражнения. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | 2 |  |  |
| 22-23(11 - 12) | Строевые упражнения. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | 2 |  |  |
| 24-25-26(13 -14 -15) | Опорный прыжок, Лазание. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». | 3 |  |  |
| 27(16) | КомплексныйОпорный прыжок, лазание. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелазание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 28(17) | Совершенствование ЗУНОпорный прыжок, лазание .Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». | 1 |  |  |
| 29(18) | Совершенствование ЗУНОпорный прыжок, лазание. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической скамейке. | 1 |  |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 15 часов** |
| 30(1) | Комплекс-ныйПодвижные иг ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей игры. | 1 |  |  |
|  31- 32 (2 -3) | Совершенствование ЗУНПодвижные игры. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 2 |  |  |
| 33(4) | Комплекс-ныйПодвижные игры. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| 34(5) | Комплекс-ныйПодвижные игр ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей . | 1 |  |  |
| 35(6) | Совершенствование ЗУНПодвижны Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей е игры. | 1 |  |  |
| 36(7) | Совершенствование ЗУНПодвижные Игры: « Посадка картошки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей игры. | 1 |  |  |
| 37(8) | Совершенствование ЗУНПодвижные игры. Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. | 1 |  |  |
| 38-39(9-10) | Комплекс-ныйПодвижные и Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей гры. | 2 |  |  |
| 40-41(11-12) | Комплекс-ныйПодвижные иг ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей игры. | 2 |  |  |
| 42(13) | Совершенствование ЗУНПодвижные игры | 1 |  |  |
|  43-44(14-15) | Совершенствование ЗУНПодвижные иг Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей игры. | 2 |  |  |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА -14 часов** |
| 45(1) | Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах, мерами безопасности при пере носке лыж и лыжных палок, надевании ботинок и вставлении в крепление, при катании на равнине, на спусках и подъемах | 1 |  |  |
| 46(2) | Совершенствование ЗУНОзнакомление с техникой передвижения на лыжах, мерами безопасности при пере носке лыж и лыжных палок, надевании ботинок и вставлении в крепление, при катании на равнине, на спусках и подъемах | 1 |  |  |
| 47(3) | Совершенствование ЗУНОзнакомление с техникой скользящего шага. | 1 |  |  |
| 48(4) | Совершенствование техники выполне-ния скользящего шага. | 1 |  |  |
| 49-50(5 -6) | Совершенствование ЗУНОтработка техники скользящего шаг учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения.Скользящий шаг без палок. | 2 |  |  |
| 51(7) | Совершенствование ЗУНФормирование навыков ходьбы на лыжах. | 1 |  |  |
| 52(8) | Изучение нового материалаПодъем и спуск со склона. Умение преодолевать небольшие склоны на пути движения. | 1 |  |  |
| 53(9) | Комплексный Отработка подъема и спуска со склона. | 1 |  |  |
| 54(10) | Совершенствование ЗУНЛыжный кросс. Дистанция 1 км на результат. |  |  |  |
| 55(11) | Совершенствование ЗУНЗакрепление техники передвижения на лыжах. Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками.Подъем елочкой.Спуск со склона.Игра “Кто быстрее взойдет в гору | 1 |  |  |
| 56(12) | Закрепление техники передвижения на лыжах. | 1 |  |  |
| 57(13) | Совершенствование техники передвиже-ния на лыжах.Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах. | 1 |  |  |
| 58(14) | Контроль прохожде-ния дистанции на лыжах. Дистанция 1 километр на результат.Эстафета на лыжах. | 1 |  |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ -3 часа** |
| 59-60(1-2) | КомплексныйПодвижные игры. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 2 |  |  |
| 61(3) | Подвижные игры Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.. | 1 |  |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА – 24 часа** |
| 62-63(1-2) | Изучение нового материалаПодвижные игры на основе баскетбола.Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч | 2 |  |  |
| 64(3) | Подвижные игры на основе баскетбола.Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч» | 1 |  |  |
| 65(4) | Подвижные игры на основе баскетбола.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». | 1 |  |  |
| 66-67(5-6) | КомплексныйПодвижные игры на основе баскетбола.Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».  | 2 |  |  |
| 68-69(7-8) | Совершенствование ЗУНПодвижные игры на основе баскетбола.Игра «Передал – садись». | 2 |  |  |
| 70-71(9-10) | Совершенствование ЗУНПодвижные игры на основе баскетбола. | 2 |  |  |
| 72-73(11-12) | Подвижные игры на основе баскетбола.ОРУ. Игра «Мяч соседу». | 2 |  |  |
| 74(13) | Подвижные игры на основе баскетбола.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. | 1 |  |  |
| 75(14) | Подвижные игры на основе баскетбола.Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. | 1 |  |  |
| 76(15) | Подвижные игры на основе баскетболаБроски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.  | 1 |  |  |
| 77(16) | Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 |  |  |
| 78(17) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |  |  |
| 79(18) | Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Игра «Мяч в корзину». | 1 |  |  |
| 80-81(19 -20) | Совершенствование ЗУНПодвижные игры на основе баскетбола. | 2 |  |  |
| 82-83(21 -22) | Совершенствование ЗУНПодвижные игры на основе баскетбола. | 2 |  |  |
| 84-85(23 -24) | Совершенствование ЗУНПодвижные игры на основе баскетбола. | 2 |  |  |
| **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА -7 часов** |
| 86-87(1- 2) | Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». | 2 |  |  |
| 88-89(3-4) | Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | 2 |  |  |
| 90-91(5-6) | Бег по пересечен-ной местности. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. | 2 |  |  |
| 92(7) | Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | 1 |  |  |
| **ЛЁГКАЯАТЛЕТИКА -13 ЧАСОВ** |
| 93-94 (1-2) | Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. | 2 |  |  |
| 95-96 (3-4) | Ходьба и бег. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. | 2 |  |  |
| 97-98(5-6) | Прыжки. | 2 |  |  |
| 99(7) | Прыжки. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–-5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». | 1 |  |  |
| 100(8) | Метание. | 1 |  |  |
| 101-102(9-10) | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. | 2 |  |  |
| 103-104-105(11-12-13) | резерв | 3 |  |  |