


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ТИМИРЯЗЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

МОУ Тимирязевской СШ

 /Ананичева Н.В./

« 27 » 08. 2021 года

Директор МОУ Тимирязевской СШ

/В. В. Селванова/

Приказ № 420 от 27.08.2021 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Название предмета (курса):** физическая культура

**Класс (параллель):** 2Б

**Уровень общего образования:** начальное общее

**ФИО учителя:** Плешакова Ольга Владимировна

**Срок реализации:** 2021-2022 учебный год

**Количество часов по учебному плану:** 102

**Планирование составлено на основе:**

**Программа:** Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей

общеобразовательных организаций/ В. И. Лях. / М.: Просвещение, 2019.

**УМК:** Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2020.

Рабочую программу составила учитель физической культуры



/О.В.Плешакова/

подпись

расшифровка

## Пояснительная записка

Рабочая программа для 2 класса по физической культуре разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года № 373, с изменениями и дополнениями;
- Основной образовательной программы НОО МОУ Тимирязевской СШ (приказ № 276 от 26.05.2021).

С учётом авторской программой В.И. Лях: Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций, М.: Просвещение, 2019.

Рабочая программа ориентирована на УМК: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2020. (Школа России).

Общие цели и задачи учебного предмета, соответствуют ФГОС НОО:

**Цели изученного предмета:** 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.

Для достижения поставленных целей изучения физической культуры во 2 классе необходимо решение следующих **задач**:

- 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.

На изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе в учебном плане МОУ Тимирязевской СШ на 2021-2022 учебный год отводиться 3 часа (102 часа в год)

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- 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.

#### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.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 (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" 1 ступень 6-8 лет

## 1 ступень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет

	- бронзовый значок		- серебряный значок		- золотой значок		
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3х10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

## **Содержание курса «Физическая культура»**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физической деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Раздел 1. Лёгкая атлетика (37 часов).**

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### **Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр (33 часа).**

*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 в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

#### **Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики. (14 часа).**

**Организующие команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*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.

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

#### **Раздел 4. Лыжные гонки. (18 часов).**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

Из-за отсутствия материально-технической базы для проведения уроков по теме «Плавание» часы данного раздела перераспределены для более углубленного изучения разделов «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры с элементами спортивных игр», «Гимнастика с элементами акробатики».

#### **Тематическое планирование**

Содержание темы «Знания о физической культуре» изучаются теоретически на уроках по темам: «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры с элементами подвижных игр», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжная подготовка».

№ раздела, темы п/п	Наименование разделов и тем курса	Общее количество часов для изучения раздела, темы
	<b>Двигательные умения и навыки</b>	<b>102</b>
1	Лёгкая атлетика	37
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	33
3	Гимнастика с основами акробатики.	14
4	Лыжные гонки	18
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

# ПРИЛОЖЕНИЕ

## Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Номер раздела и темы урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание Причина корректировки
Тема «Знания о физической культуре: <i>физическая культура, физические упражнения, способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование</i> - изучаются теоретически в процессе уроков в учебной деятельности.						
<b>1. Лёгкая атлетика (17 часов)</b>						
1		<b>Техника безопасности на уроках физической культуры по лёгкой атлетике.</b> Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1	<b>01.09</b>		
	<b>1.1</b>	<b><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i></b>	<b>2</b>			
2		Сочетание различных видов ходьбы с различным положением рук и с коллективным подсчётом	1	<b>03.09</b>		
3		Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.	1	<b>06.09</b>		
	<b>1.2</b>	<b><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i></b>	<b>2</b>			
4		Обычный бег, с изменением направления, с преодолением препятствий. <b>Тест бег 30 м.</b>	1	<b>08.09</b>		
5		Челночный бег 3х5м, 3х10м, эстафеты с бегом на скорость.	1	<b>10.09</b>		
	<b>1.3</b>	<b><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i></b>	<b>1</b>			
6		Равномерный, медленный бег до 3-4 мин. <b>Тест бег 1000 м.</b>	1	<b>13.09</b>		
	<b>1.4</b>	<b><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i></b>	<b>1</b>			
7		Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15м). Бег с ускорением от 10 до 15 м.	1	<b>15.09</b>		
	<b>1.5</b>	<b><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i></b>	<b>3</b>			
8		Прыжки на одной на двух, многоразовые прыжки	1	<b>17.09</b>		

9		Разновидности прыжков через препятствия	1	20.09		
10		Игры с прыжками с использованием скакалки. <b>Тест наклон вперёд из положения стоя.</b>	1	22.09		
	1.6	<b>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</b>	1			
11		Игры с прыжками с использованием скакалки. <b>Тест прыжки в длину с места.</b>	1	24.09		
	1.7	<b>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</b>	3			
12		Метание малого мяча на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель. <b>Тест подтягивание из виса.</b>	1	27.09		
13		Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из разных положений рук	1	29.09		
14		Метание малого мяча и бросок набивного мяча на дальность	1	01.10		
	1.8	<b>Самостоятельные занятия</b>	1			
15		Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность в цель	1	04.10		
16		Равномерный бег до 6 мин, прыжковые упражнения	1	06.10		
17		Соревнования на короткие дистанции до 30 м. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах	1	08.10		
<b>2. Подвижные игры с элементами спортивных игр (15 часов)</b>						
18		<b>Техника безопасности на уроках подвижных игр.</b> Названия и правила игр, инвентарь и оборудование.	1	18.10		
	2.1	<b>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</b>	1			
19		Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»	1	20.10		
	2.2	<b>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</b>	2			
20		Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1	22.10		
21		Что такое физическая культура, твой организм (основные части	1	25.10		

		тела человека)				
	<b>2.3</b>	<b><i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</i></b>	<b>2</b>			
22		Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель»	1	<b>27.10</b>		
23		Правила личной гигиены, закаливание	1	<b>29.10</b>		
	<b>2.4</b>	<b><i>Овладение элементами умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i></b>	<b>7</b>			
24		Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	1	<b>01.11</b>		
25		Роль органов зрения и слуха во время движения и передвижения человека	1	<b>03.11</b>		
26		Ловля и передача мяча в движении.	1	<b>05.11</b>		
27		Важность занятий спортом для улучшения работы лёгких	1	<b>08.11</b>		
28		Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	1	<b>10.11</b>		
29		Органы пищеварения, пища и питательные вещества	1	<b>12.11</b>		
30		Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	1	<b>15.11</b>		
	<b>2.5</b>	<b><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i></b>	<b>1</b>			
31		Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	1	<b>17.11</b>		
32		Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину»		<b>19.11</b>		
<b>3. Гимнастика с основами акробатики (14 часа).</b>						
33		<b>Техника безопасности на уроках гимнастике.</b> Названия снарядов и гимнастических элементов	1	<b>29.11</b>		
	<b>3.1</b>	<b><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости</i></b>	<b>1</b>			
34		Общеразвивающие упражнения с обручем, гимнастической палкой, набивным мячом	1	<b>01.12</b>		

	<b>3.2</b>	<b><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей</i></b>	<b>2</b>			
35		Группировка, перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях	1	<b>03.12</b>		
36		Кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги, перекач вперёд в упор присев, кувырок в сторону	1	<b>06.12</b>		
	<b>3.3</b>	<b><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей</i></b>	<b>2</b>			
37		Упражнения в висе стоя лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног	1	<b>08.12</b>		
38		Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лёжа согнувшись	1	<b>10.12</b>		
	<b>3.4</b>	<b><i>Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки</i></b>	<b>2</b>			
39		Лазание по гимнастической стенке и канату, по наклонной скамье в упоре присев и стоя на коленях	1	<b>13.12</b>		
40		Лазание по наклонной скамье, подтягивание руками	1	<b>15.12</b>		
	<b>3.5</b>	<b><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i></b>	<b>1</b>			
41		Перелезание через гимнастического коня.	1	<b>17.12</b>		
	<b>3.6</b>	<b><i>Освоение навыков равновесия.</i></b>	<b>1</b>			
42		Разновидности ходьбы на гимнастической скамье, перешагиванием через мячи	1	<b>20.12</b>		
	<b>3.7</b>	<b><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей</i></b>	<b>1</b>			
43		Шаг с прискоком, приставные шаги, шаги галопа в сторону	1	<b>22.12</b>		
	<b>3.8</b>	<b><i>Освоение строевых упражнений</i></b>	<b>2</b>			
44		Основная стойка, перестроение в колонны, размыкание и смыкание	1	<b>24.12</b>		
45		Повороты на месте, перестроение в колонны в движении	1	<b>27.12</b>		
	<b>3.9</b>	<b><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие правильной осанки</i></b>	<b>1</b>			
46		Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	1	<b>29.12</b>		

<b>4. Лыжные гонки (18 часов)</b>						
	<b>4.1</b>	<b>Овладение знаниями.</b>	<b>3</b>			
47		<b>Техника безопасности на уроках по лыжам.</b> Основные требования к одежде и обуви во время занятий.	1	<b>10.01.</b>		
48		Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	1	<b>12.01</b>		
49		Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.	1	<b>14.01</b>		
	<b>4.2</b>	<b>Освоение техники лыжных ходов.</b>	<b>16</b>			
50		Переноска и надевание лыж.	1	<b>17.01</b>		
51		Разучивание ступающего и скользящего шага без палок.	1	<b>19.01</b>		
52		Ступающий и скользящий шаг без палок.	1	<b>21.01</b>		
53		Скользящий шаг без палок	1	<b>24.01</b>		
54		Ступающий и скользящий шаг с палками.	1	<b>26.01</b>		
55		Техника скольжения в сочетании с движениями рук.	1	<b>28.01</b>		
56		Скользящий шаг с палками.	1	<b>31.01</b>		
57		Повороты переступанием.	1	<b>02.02</b>		
58		Подъёмы и спуски под уклон.	1	<b>04.02</b>		
59		Передвижение на лыжах до 1 км	1	<b>07.02</b>		
60		Подъёмы и спуски с небольших склонов	1	<b>09.02</b>		
61		Подъёмы и спуски под уклон основной стойке на лыжах.	1	<b>11.02</b>		
62		Передвижение на лыжах до 1 км со средней скоростью	1	<b>14.02</b>		
63		Передвижение на лыжах до 1.5 км	1	<b>16.02</b>		
64		Эстафеты на лыжах	1	<b>18.02</b>		
<b>2. Подвижные игры с элементами спортивных игр (18 часов)</b>						
65		<b>Техника безопасности на уроках подвижных игр.</b> Названия и правила игр, инвентарь и оборудование.	1	<b>28.02</b>		
66		Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека	1	<b>02.03</b>		
	<b>2.1</b>	<b>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</b>	<b>3</b>			
67		Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»	1	<b>04.03</b>		
68		Упражнения на развитие быстроты	1	<b>07.03</b>		
69		Строение тела, основные формы движений, напряжение и расслабление. Игра «Догонялки»	1	<b>09.03</b>		

	<b>2.2</b>	<b>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</b>	<b>2</b>			
70		Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1	<b>11.03</b>		
71		Что такое физическая культура, твой организм (основные части тела человека)	1	<b>14.03</b>		
	<b>2.3</b>	<b>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</b>	<b>3</b>			
72		Упражнения на развитие скоростно - силовых способностей	1	<b>16.03</b>		
73		Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель»	1	<b>18.03</b>		
74		Правила личной гигиены, закаливание	1	<b>21.03</b>		
	<b>2.4</b>	<b>Овладение элементами умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</b>	<b>8</b>			
75		Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	1	<b>23.03</b>		
76		Роль органов зрения и слуха во время движения и передвижения человека	1	<b>25.03</b>		
77		Ловля и передача мяча в движении.	1	<b>28.03</b>		
78		Важность занятий спортом для улучшения работы лёгких	1	<b>30.03</b>		
79		Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	1	<b>01.04</b>		
80		Органы пищеварения, пища и питательные вещества	1	<b>04.04</b>		
81		Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	1	<b>06.04</b>		
82		Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом	1	<b>08.04</b>		
<b>1. Лёгкая атлетика (20 часов)</b>						
83		<b>Техника безопасности на уроках физической культуры по лёгкой атлетике. Когда и как возникли физическая культура и спорт.</b>	1	<b>18.04</b>		
	<b>1.1</b>	<b>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</b>	<b>2</b>			
84		Сочетание различных видов ходьбы с различным положением	1	<b>20.04</b>		

		рук и с коллективным подсчётом				
85		Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.	1	<b>22.04</b>		
	<b>1.5</b>	<b><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i></b>	<b>3</b>			
86		Прыжки на одной на двух, многоразовые прыжки	1	<b>25.04</b>		
87		Разновидности прыжков через препятствия	1	<b>27.04</b>		
88		Игры с прыжками с использованием скакалки.	1	<b>29.04</b>		
	<b>1.6</b>	<b><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i></b>	<b>2</b>			
89		Преодоление естественных препятствий	1	<b>02.05</b>		
90		Прыжки через препятствие, в парах <b>Тест прыжки в длину с места.</b>	1	<b>04.05</b>		
	<b>1.2</b>	<b><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i></b>	<b>4</b>			
91		Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. <b>Тест наклон вперёд из положения стоя.</b>	1	<b>06.05</b>		
92		Обычный бег, с изменением направления, с преодолением препятствий.	1	<b>09.05</b>		
93		Бег с ускорением от 10 до 15 м. <b>Тест бег 30 м.</b>	1	<b>11.05</b>		
94		Челночный бег 3х5м, 3х10м, эстафеты с бегом на скорость.	1	<b>13.05</b>		
	<b>1.3</b>	<b><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i></b>	<b>2</b>			
95		Равномерный бег, эстафета 4*100м	1	<b>16.05</b>		
96		Равномерный, медленный бег до 3-4 мин. <b>Тест бег 1000 м.</b>	1	<b>18.05</b>		
	<b>1.4</b>	<b><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i></b>	<b>1</b>			
97		Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15м).	1	<b>20.05</b>		
	<b>1.7</b>	<b><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i></b>	<b>1</b>			
98		Метание малого мяча на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель. <b>Тест подтягивание из виса.</b>	1	<b>23.05</b>		
99		Метание малого мяча на результат	1	<b>25.05</b>		
100		Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из разных положений рук	1	<b>27.05</b>		
101		Метание малого мяча и бросок	1	<b>30.05</b>		

