Ростовская область Тарасовский район п. Тарасовский

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Тарасовская средняя общеобразовательная школа №1

Рекомендовано к утверждению на заседании педагогического совета МБОУ ТСШ №1

Протокол № 1 от 28.08.2019 г. Председатель педагогического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.С. Малов

Утверждаю:

Директор МБОУ ТСОШ №1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.С. Малов

Приказ № 235 от 28.08.2019 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

2Б класс

Уровень общего образования: начальное общее

Количество часов: 102

Учитель: Хачоев Дмитрий Юрьевич

**2019-2020 учебный год**

**Раздел I.**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по «Физической культуре» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (с изменениями и дополнениями от 31.12.2015 г.);

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

3. Приказ Министерства просвещения России от 28.12.2018г. № 345«О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

4. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

5. «Примерная основная образовательная программа начального общего образования» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 № 1/15 (ред. от 28.10.2015));

6. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ ТСОШ №1;

7. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич,-М.: Просвещение, 2012г).

8. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2017.

В соответствии с учебным планом МБОУ ТСОШ №1 на 2019-2020 учебный год на изучение физкультуры во 2Б классе отведено 3 часа в неделю. В соответствии с производственным календарем на 2020 год 3 часа пришлись на праздничные дни (23 февраля, 8 марта, 9 мая), поэтому на изучение отведено 102 часа.

**Цели и задачи:**

**Цель** школьного образования по физической культуре— 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 программы:**

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. 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.

**Раздел II.**

**Планируемые результаты.**

**В результате освоения программного материала ученик получит знания:**

* *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 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 завесом одной и двумя ногами на пе­рекладине, вис согнувшись и вис прогнув­шись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и 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;
* *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 с мешочком 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.

**Контрольные упражнения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег     30 м с высокого старта | 5,9 | 6,0-7,0 | 7,1 | 6,1 | 6,2-7,2 | 7,3 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,1 | 9,2-10,3 | 10,4 | 9,7 | 9,8-11,1 | 11,2 |
| Бег 1000 м | 5,36 | 5,37—8,30 | 8,31 | 5,50 | 5,51-8,50 | 8,51 |
| Подтягивания   (кол-во раз) | 5 | 4-3 | 2 | 14 | 13-7 | 6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 150 | 130 | 115 | 130 | 110 | 90 |
| Пресс   за   30 сек (кол-во раз) | 11 | 9 | 8 | 14 | 13 | 12 |
| Метание мяча с места 150 г | 20 | 18 | 15 | 18 | 15 | 10 |
| Приседания за 1 мин. | 40 | 38 | 36 | 38 | 36 | 34 |
| Шестиминутный   бег   (м) | 750 | 800-950 | 1150 | 550 | 650-850 | 950 |
| Скакалка за 1 мин. | 40 | 20 | 10 | 60 | 40 | 20 |
| Наклон вперёд из положения сидя на полу     (см) | 8 | 7-4 | 3 |  |  |  |

**Раздел III.**

**Содержание учебного предмета.**

**I. Что надо знать.**

Когда и как возникли физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Твой организм. Основные части тела человека. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы. Осанка. Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств

Личная гигиена. Закаливание. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Тренировка ума и характер. Спортивная одежда и обувь. Самоконтроль. Первая помощь при травмах.

**II. Что надо уметь**

Бег, ходьба, прыжки, метание. Бодрость, грация, координация. Играем все! Жизненно важное умение. Все на лыжи! Твои физические способности. Твой спортивный уголок. Физкультурная азбука. Советуем прочитать. Сравни свои ответы

**Раздел IV.**

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование главы, тема | Кол-во часов | Дата проведение | |
| **1-11** | **Легкая атлетика (11 ч)** | | **план** | **факт** |
| 1 | Инструктаж ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(20 м)*. Игра «Пятнашки». | 1 | 2.09 |  |
| 2 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Пятнашки». Челночный бег. | 1 | 4.09 |  |
| 3 | Разновидности ходьбы. Ходьба с пре-одолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Пустое место». Челночный бег. | 1 | 5.09 |  |
| 4 | Разновидности ходьбы. Ходьба с пре-одолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Пустое место». Челночный бег. | 1 | 9.09 |  |
| 5 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением *(60 м)*. Игра «Вызов номеров». | 1 | 11.09 |  |
| 6 | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок  с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. | 1 | 12.09 |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. | 1 | 16.09 |  |
| 8 | Прыжок с высоты *(до 40 см)*. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. | 1 | 18.09 |  |
| 9 | Метание малого мяча в горизонтальную  цель *(2* × *2 м)* с расстояния 4–5 м. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления» | 1 | 19.09 |  |
| 10 | Метание малого мяча в вертикальную цель *(2* × *2 м)* с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты.  Подвижная игра «Защита укрепления». | 1 | 23.09 |  |
| 11 | Метание малого мяча в горизонтальную  и вертикальную цель *(2* × *2 м)* с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. | 1 | 25.09 |  |
| **12-20** | **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | |
| 12 | Равномерный бег *(3 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний» | 1 | 26.09 |  |
| 13 | Равномерный бег *(4 мин)*.  Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний» | 1 | 30.09 |  |
| 14 | Равномерный бег *(4 мин)*.  Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки» | 1 | 2.10 |  |
| 15 | Равномерный бег *(5 мин).*  Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. Игра «Пустое место» | 1 | 3.10 |  |
| 16 | Равномерный бег *(5 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. Игра «Пустое место» | 1 | 7.10 |  |
| 17 | Равномерный бег *(6 мин).*  Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. Игра «Салки с выручкой» | 1 | 9.10 |  |
| 18 | Равномерный бег *(7 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. Игра «Рыбаки и рыбки» | 1 | 10.10 |  |
| 19 | Равномерный бег *(8 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь» | 1 | 14.10 |  |
| 20 | Равномерный бег *(9 мин).*  Чередование ходьбы и бега *(бег – 70 м, ходьба – 80 м).* Преодоление малых препятствий. Игра «Команда быстроногих». | 1 | 16.10 |  |
| **21-27** | **Гимнастика (7 ч)** | | | |
| 21 | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Подвижная игра «Запрещенное движение». | 1 | 17.10 |  |
| 22 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Подвижная игра «Запрещенное движение». | 1 | 21.10 |  |
| 23 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Подвижная игра «Фигуры». | 1 | 23.10 |  |
| 24 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Фигуры». | 1 | 24.10 |  |
| 25 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Светофор». | 1 | 28.10 |  |
| 26 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. Игра «Змейка». | 1 | 30.10 |  |
| 27 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». | 1 | 31.10 |  |
| **28-39** | **Подвижные игры (12 ч)** | | | |
| 28 | Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | 1 | 11.11 |  |
| 29 | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. | 1 | 13.11 |  |
| 30 | Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. | 1 | 14.11 |  |
| 31 | Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. | 1 | 18.11 |  |
| 32 | Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. | 1 | 20.11 |  |
| 33 | Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. | 1 | 21.11 |  |
| 34 | Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. | 1 | 25.11 |  |
| 35 | Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. | 1 | 27.11 |  |
| 36 | Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 | 28.11 |  |
| 37 | Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. | 1 | 2.12 |  |
| 38 | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | 1 | 4.12 |  |
| 39 | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | 1 | 5.12 |  |
| **40-48** | **Гимнастика (9ч)** | | | |
| 40 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». | 1 | 9.12 |  |
| 41 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». | 1 | 11.12 |  |
| 42 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». | 1 | 12.12 |  |
| 43 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». | 1 | 16.12 |  |
| 44 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». | 1 | 18.12 |  |
| 45 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. | 1 | 19.12 |  |
| 46 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. | 1 | 23.12 |  |
| 47 | Прыжки через скакалку. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 25.12 |  |
| 48 | Прыжки через скакалку. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 26.12 |  |
| **49-63** | **Подвижные игры на основе баскетбола (15 ч)** | | | |
| 49 | Инструктаж ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель *(мишень)*. Игра «Попади в обруч». | 1 | 13.01 |  |
| 50 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень)*. Игра «Попади в обруч». | 1 | 15.01 |  |
| 51 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* Игра «Попади в обруч». | 1 | 16.01 |  |
| 52 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* Игра «Передал – садись». | 1 | 20.01 |  |
| 53 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* Игра «Мяч – среднему». | 1 | 22.01 |  |
| 54 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* Игра «Мяч соседу». | 1 | 23.01 |  |
| 55 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* Игра «Мяч соседу». | 1 | 27.01 |  |
| 56 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. | 1 | 29.01 |  |
| 57 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 30.01 |  |
| 58 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 3.02 |  |
| 59 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. | 1 | 5.02 |  |
| 60 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* Игра «Мяч в корзину». | 1 | 6.02 |  |
| 61 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* Игра «Школа мяча». | 1 | 10.02 |  |
| 62 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* Игра «Школа мяча». | 1 | 12.02 |  |
| 63 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | 13.02 |  |
| **64-75** | **Бадминтон (12ч)** | | | |
| 64 | Инструктаж ТБ. Сущность и техника игры бадминтон. Способы держания волана и ракетки. Удары справа и слева по волану. | 1 | 17.02 |  |
| 65 | Способы держания волана ракетки. Удары справа и слева по волану. Удары сверху и снизу. | 1 | 19.02 |  |
| 66 | Способы держания волана и ракетки. Удары справа и слева по волану. Удары сверху и снизу. Подача. | 1 | 20.02 |  |
| 67 | Способы держания волана. Удары справа и слева по волану. Удары сверху и снизу. Подача. Расположение игроков в одиночной и парной игре. | 1 | 26.02 |  |
| 68 | Способы держания волана. Удары справа и слева по волану. Удары сверху и снизу. Подача. Расположение игроков в одиночной и парной игре. | 1 | 27.02 |  |
| 69 | Способы держания волана. Удары справа и слева по волану. Удары сверху и снизу. Подача. Расположение игроков в одиночной и парной игре. | 1 | 2.03 |  |
| 70 | Технико - тактические действия в игре. | 1 | 4.03 |  |
| 71 | Технико - тактические действия в игре. | 1 | 5.03 |  |
| 72 | Технико - тактические действия в игре. | 1 | 11.03 |  |
| 73 | Технико - тактические действия в игре. | 1 | 12.03 |  |
| 74 | Технико - тактические действия в игре. | 1 | 16.03 |  |
| 75 | Технико - тактические действия в игре. | 1 | 18.03 |  |
| **76-78** | **Легкая атлетика (3ч)** | | | |
| 76 | Инструктаж ТБ. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 | 19.03 |  |
| 77 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 | 30.03 |  |
| 78 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 | 1.04 |  |
| **79-84** | **Кроссовая подготовка (6 ч)** | | | |
| 79 | Инструктаж ТБ. Равномерный бег *(3 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний». | 1 | 2.04 |  |
| 80 | Равномерный бег *(4 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний». | 1 | 6.04 |  |
| 81 | Равномерный бег (5–6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки». | 1 | 8.04 |  |
| 82 | Равномерный бег (5–6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки». | 1 | 9.04 |  |
| 83 | Равномерный бег *(7–8 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. Игра «Два Мороза». | 1 | 13.04 |  |
| 84 | Равномерный бег *(4 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 70 м, ходьба – 80 м).* Преодоление малых препятствий. Игра «Вызов номеров». | 1 | 15.04 |  |
| **85-102** | **Легкая атлетика (18 ч)** | | | |
| 85 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Команда быстроногих». Челночный бег. | 1 | 16.04 |  |
| 86 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Команда быстроногих». Челночный бег. | 1 | 20.04 |  |
| 87 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м).* Игра «Вызов номера». Челночный бег. | 1 | 22.04 |  |
| 88 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м).* Игра «Вызов номера». Челночный бег. | 1 | 23.04 |  |
| 89 | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. | 1 | 27.04 |  |
| 90 | Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. | 1 | 29.04 |  |
| 91 | Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. | 1 | 30.04 |  |
| 92 | Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. | 1 | 4.05 |  |
| 93 | Прыжки через качающуюся и вращающуюся скакалку. | 1 | 6.05 |  |
| 94 | Прыжки через качающуюся и вращающуюся скакалку. | 1 | 7.05 |  |
| 95 | Прыжки через качающуюся и вращающуюся скакалку. | 1 | 13.05 |  |
| 96 | Прыжки через качающуюся и вращающуюся скакалку. | 1 | 14.05 |  |
| 97 | Метание малого мяча в горизонтальную мишень *(2* × *2 м)* с расстояния в 4–5 м. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | 1 | 18.05 |  |
| 98 | Метание малого мяча в вертикальную цель *(2* × *2 м)* с расстояния в 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». | 1 | 20.05 |  |
| 99 | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты. | 1 | 21.05 |  |
| 100 | Метание теннисного мяча на дальность. Подвижные игры на выбор учащихся. | 1 | 25.05 |  |
| 101 | Метание теннисного мяча на дальность. Подвижные игры на выбор учащихся. | 1 | 27.05 |  |
| 102 | Метание теннисного мяча на дальность. Подвижные игры на выбор учащихся. | 1 | 28.05 |  |