

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Петелинская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2019г.

СОГЛАСОВАНА
заместителем директора по УВР

Н.И.Кошикова

УТВЕРЖДЕНА
приказом
от «30» августа 2019 г.
№ 114/п

Н.Ю.Вахрушева



Рабочая программа
по физической культуре
2 класс
на 2019-2020 учебный год

Составитель рабочей программы: Евграфова Л.М.
учитель начальных классов

Год составления 2019

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 2 класса должны: иметь представление о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; о способах изменения направления и скорости движения; о режиме дня и личной гигиене; о правилах составления комплексов утренней зарядки; *знать теорию выполнения тестовых испытаний комплекса ГТО.*

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения;
- *выполнять тестовые нормативы соответствующие своей ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1. Личностные результаты освоения учебного предмета У учащихся будут сформированы:

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- уважительное отношение к культуре других народов;
- положительное отношение к школе и учебной деятельности;
- представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету;
- интерес к учебному материалу;
- знание основных морально-волевых и духовно-нравственных норм поведения;
- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания;
- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- такие качества как дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

2. Метапредметные результаты.

Регулятивные:

Учащиеся научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения;
- 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;

- 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;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками;
- находить в сотрудничестве с учителем, своим классом правильные и безопасные способы двигательных действий.

Познавательные:

Учащиеся научатся:

- находить и применять информацию в учебнике по заданной теме;
- понимать и классифицировать спортивные знаки, жесты и обозначения, характерные для того или иного вида спорта;
- выделять характерные признаки того или иного движения;
- подводить итог полученных знаний и умений;
- проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта.

Коммуникативные:

Учащиеся научатся:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- работать в парах и группах;
- допускать существование различных точек зрения;
- договариваться и приходить к общему решению;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости;
- формировать собственное мнение и высказывать свою точку зрения.

Предметные:

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);
- 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), в том числе подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно– спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учащиеся научатся:

- 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 индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- 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;

Учащиеся получают возможность научиться:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия одноклассников, 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.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Зарождение физической культуры и спорта. История развития видов спорта. Роль физической культуры и спорта в современном обществе. История Олимпийских игр. Виды спорта и их характеристика в программе летних и зимних Олимпийских игр. Понятие физической и спортивной подготовки учащихся. Организация и проведение самостоятельных занятий различных видов спорта с учетом техники безопасности. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня школьника и личная гигиена.

Знания о поведении в экстремальных ситуациях.

Понятие безопасного поведения школьника в доме и на улице. Действия в экстремальных ситуациях. Помощь окружающим в сложной жизненной ситуации. Ответственное поведение за свою жизнь и жизнь близких тебе людей в опасных жизненных ситуациях.

Самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр по ранее изученным видам спорта на основе программного материала с учетом соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды соответствующей видам спорта.

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, гимнастика для глаз.

Спортивно – оздоровительная деятельность

Соревнования, проходящие в рамках школьной Спартакиады («Весёлые старты», лыжные гонки, мини-футбол, игра в «Пионербол», легкая атлетика, весенний кросс).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ГТО).

История развития ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Выполнение на результат нормативов ГТО (практическая часть).

Данные разделы проходят через все уроки раздела «Физическое совершенствование».

Физическое совершенствование

Легкая атлетика. (27 ч)

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе; с различными движениями рук (вверх, в стороны, к плечам; ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы (мяч, скамейку, палку).

Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием, приставными шагами (левым и правым боком), змейкой, в парах. Бег на дистанции 30м., 60 м., 100 м.

Прыжки: на месте на одной ноге и двух ногах, с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в группах по 2, по 3, по 4 и т.д. по кругу в группах. Прыжки через веревочку 40см. с 3-5 шагов разбега, с высоты 30-40см., через мячи.

Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в горизонтальную цель с расстояния 3-4м. набивного мяча на дальность (0,5 кг.) двумя руками снизу, из-за головы, от груди.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (11ч)

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками снизу, сверху, от груди, передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка»,

«Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».

Гимнастика с основами акробатики (21ч)

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Гимнастика: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально, спиной к стенке; ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, поочередным перемахом правой и левой ногой через препятствия; лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев. Висы спиной и лицом к гимнастической стенке, согнув ноги в коленях, висы с перехватом; лазание по канату (2м.) в два и три приема.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Лыжная подготовка (34ч)

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

На основании санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 п.10.23 «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса» (приложение № 7), в случае низкой температуры наружного воздуха (-11-13 С без ветра, -7-9С и скорости ветра до 5м/с, -4-5С и скорости ветра 6-10м/с для обучающихся до 12 лет) занятия по физической культуре на открытом воздухе в зимний период года не проводятся, практическая часть программного материала замещается теоретическим материалом.

Кроссовая подготовка (9ч)

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по стадиону; упражнения на выносливость; кроссовый бег до 600м девочки, до 750м мальчики. Равномерный бег до 3-4 мин. Бег с преодолением 2-3-х препятствий. Выполнение тестовых упражнений основных физических качеств предусмотрено в каждом разделе программы.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ урока	Тема	Количество часов
	Лёгкая атлетика	27
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. История развития ВФСК ГТО. Бег на 30м. по три – закрепление умений и навыков.	1
2	Эстафеты с этапом 30м. Игра «Запрещенные движения».	1
3	Бег на 60м. Чередование ходьбы и бега. Игра «Метко в цель».	1
4	Бег на 30м. – контрольный тест. Беседа «Если кто-то звонит в твою дверь».	1
5	Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Челночный бег 3х10м. Игра «Воробьи – вороны».	1
6	Опорный прыжок через препятствия спиной вперед – обучение. Игра «Пожарные». Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). Челночный бег 3х10м.	1
7	Опорный прыжок через препятствия спиной вперед – закрепление умений. Игра "Удочка".	1
8	Веселые старты с включением опорных прыжков. Челночный бег 3х10м. – контрольный тест.	1
9	Бег на 100м. Прохождение полосы препятствий на время.	1
10	Метание теннисного мяча с места на дальность – закрепление умений. Беседа «Возникновение физической культуры и спорта».	1
11	Бег на 200м. – по два. Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
12	Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Игра «Салки с мячом».	1
13	Бег на 200м. – по три. Метание теннисного мяча с места в цель – обучение. Подтягивание – контрольный тест.	1
14	Бег на 200м. Метание теннисного мяча с места в цель – закрепление умений.	1
15	Наклон вперед из положения - сидя на полу – контрольный тест. Веселые старты с включением метаний.	1
16	Техника безопасности, правила поведения на стадионе, спортивной площадке. Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Бег на 30м.	1
17	Бег на 60м. по четыре - закрепление умений. Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). Бег на 30м.	1

18	Бег на 100м. по три. Подтягивание – контрольный тест. Игра «Салки».	1
19	Бег на 300м. с изменением скорости – обучение. Игра «Кошки-мышки».	1
20	Челночный бег 3х10м. – контрольный тест. Игра «Третий лишний».	1
21	Бег на 300м. с изменением скорости и преодолением 2-х препятствий – обучение. Эстафеты с прыжками в длину.	1
22	Прыжок в длину с 3 – 5 шагов разбега – закрепление умений. Игра «Вышибала». <i>РК. Чемпионат мира по футболу 2018 г.</i>	1
23	Прыжок в длину с места – контрольный тест. Беседа «Правила безопасного поведения на летнем отдыхе».	1
24	Бег на 300м. с изменением скорости – закрепление умений. Прыжки на 2-х ногах через препятствия.	1
25	Метание теннисного мяча на дальность. Наклон вперед из положения – сидя – контрольный тест.	1
26	Бег 300м. на скорость. Прохождение полосы препятствий.	1
27	Бег 400м. со средней скоростью. Эстафеты с метанием и прыжками.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	11
28	Правила поведения, техника безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр. Игра «Мяч водящему».	1
29	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Видео – урок «История развития Олимпийских игр».	1
30	Веселые старты с ловлей и передачей мяча. Игра «Запрещенные движения». Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м.	1
31	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой – обучение. Игра «Школа мяча». Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м.	1
32	Передача мяча через сетку двумя руками сверху – закрепление умений. Игра «У кого меньше мячей».	1
33	Веселые старты с использованием верхней передачи. Игра «Белочки – собачки».	1
34	Прием мяча двумя руками снизу – обучение.	1
35	Веселые старты с мячами. Беседа «Что такое физическая культура». Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1
36	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места – закрепление умений. Игра «Метко в цель». Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1
37	Удар по мячу серединой и внутренней стороной подъема – обучение. Обучающая игра «мини – футбол».	1

38	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного двух шагов – закрепление умений. Игра «Метко в цель».	1
	Лыжная подготовка	34
39	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
40	Ходьба ступающим шагом по учебному кругу.	1
41	Ходьба ступающим шагом на учебном круге до 300м. Беседа «Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека».	1
42	Скользкий шаг с переносом веса тела с ноги на ногу (на учебном круге) – закрепление. «Требования к одежде и обуви на занятиях лыжной подготовки» (видео - урок).	1
43	Прохождение дистанции до 400м. скользящим шагом без палок – закрепление умений и навыков. Беседа «Зимняя река и география безопасности».	1
44	Прохождение дистанции до 400м. со средней скоростью скользящим шагом без палок. РК. Известные лыжники региона.	1
45	Прохождение дистанции до 400м. на скорость скользящим шагом без палок. Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Поднимание туловища из положения - лежа на спине.	1
46	Передвижение скользящим шагом на учебном круге – техника исполнения. Беседа «Полезная и вредная пища». Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). Поднимание туловища из положения - лежа на спине.	1
47	Скольжение на одной лыже, отталкиваясь ногой без лыжи на учебном круге.	1
48	Скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой.	1
49	Прохождение дистанции до 300м. скользящим шагом.	1
50	Повороты переступанием на месте - техника исполнения. Игра «Смелее с горки».	1
51	Попеременный двухшажный ход – обучение на учебном круге.	1
52	Прохождение дистанции до 300м. попеременным двухшажным ходом – закрепление умений.	1
53	Прохождение отрезка длиной 30м. за наименьшее количество шагов.	1
54	Перенос веса тела вперёд на опорную ногу. Спуск с пологого склона в основной стойке лыжника - обучение.	1
55	Спуск в основной стойке лыжника – закрепление умений. Прохождение дистанции до 400м. попеременным двухшажным ходом со средней скоростью.	1
56	Прохождение дистанции до 500м. попеременным двухшажным ходом. Торможение плугом – обучение.	1
57	Спуск в основной стойке. Торможение плугом – закрепление умений.	1
58	Беседа «Пить воду или не пить во время занятий спортом». Игра «Кто дальше прокатится».	1

59	Беседа «Для чего нам нужна утренняя зарядка и физкультминутки». Торможение плугом – техника исполнения.	1
60	Прохождение дистанции до 600м. попеременным двухшажным ходом со средней скоростью. Эстафета с этапом до 60м.	1
61	Прохождение дистанции до 600м. попеременным двухшажным ходом со средней скоростью. Игра «Преодолей ворота».	1
62	Прохождение дистанции до 700м. скользящим шагом со средней скоростью. Подъёмы и спуски с горки лесенкой - обучение.	1
63	Прохождение дистанции до 800м. попеременным двухшажным ходом со средней скоростью.	1
64	Беседа «Внешние признаки утомления во время занятий физкультурой и спортом». Игра «Собери флажки».	1
65	Подъёмы и спуски с горки лесенкой – закрепление умений. Игра «Преодолей ворота».	1
66	Прохождение дистанции до 700м. попеременным двухшажным ходом, собирая флажки.	1
67	Прохождение дистанции до 700м. попеременным двухшажным ходом с произвольной скоростью.	1
68	Прохождение дистанции до 800м. попеременным двухшажным ходом с произвольной скоростью.	1
69	Прохождение дистанции до 800м. с преодолением 2-х ворот и сбором флажков.	1
70	Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Бег на лыжах на 1км.	1
71	РК. Беседа «Лучшие спортсмены Урала». Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). Бег на лыжах на 1км.	1
72	Прохождение дистанции до 1км. попеременным двухшажным ходом с преодолением 3-х «ворот» в средней стойке.	1
	Гимнастика с основами акробатики	21
73	Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Лазание по наклонной гимнастической скамейке спиной вперед.	1
74	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Беседа «Требования к спортивной форме на занятиях гимнастики и акробатики».	1
75	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях. Подтягивания. РК. Великие спортсмены – земляки.	1
76	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке спиной вперед. Беседа «Влияние осанки на здоровье человека».	1
77	Упражнения в равновесии стоя на гимнастической скамейке. Игра «Точный расчет».	1
78	Повороты, приседы и полуприседы на гимнастической скамейке – закрепление умений. Лазание по канату – закрепление умений.	1
79	Соскок, прогнувшись со скамейки с приземлением в полуприсед – обучение. Лазание по канату. Подготовка к сдаче норматива ГТО(теоретическая часть). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1

80	Повороты, приседы и полуприседы на гимнастической скамейке – закрепление умений. Игра «Пожарные». Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
81	Наклоны вперед из положения - сидя на полу. Прохождение полоса препятствий.	1
82	Перелезание через горку матов высотой до 80-90см. – обучение. Беседа «Животные вокруг нас».	1
83	Перелезание через горку матов высотой до 80-90см. – закрепление умений. Игра «Белочки – собачки». Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1
84	Лазание по гимнастической стенке через одну, две рейки в различных направлениях. Беседа «профилактика близорукости». Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1
85	Перекувырки в группировке влево, вправо, вперед, назад, по кругу – закрепление умений. Игра "Фигуры".	1
86	Кувырок вперед. Перестроение в колонну в шеренгу.	1
87	Стойка на лопатках, согнув ноги. Беседа «Способы закаливания организма».	1
88	Кувырок вперед, перекувырок назад. Перестроение в одну и в две колонны, в шеренгу. Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
89		1
90	Кувырок вперед, перекувырок назад, стойка на лопатках, перекувырок вперед в упор присев. Игра «Пожарные».	1
91	2 кувырка вперед. Перелезание через гимнастического козла – обучение.	1
92	Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке. Игра «Иголка и нитка».	1
93	Удержание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке. Перелезание через гимнастического козла – закрепление умений.	1
	Кроссовая подготовка	9
94	Техника безопасности, правила поведения на стадионе. Равномерный бег 2-3 мин. Чередование ходьбы и бега.	1
95	Равномерный бег 2-3 мин. с преодолением 3-х препятствий. Чередование ходьбы и бега.	1
96	Равномерный бег 3 мин. с преодолением 3-х препятствий. Игра «Воробьи – вороны». РК. Роль региона на олимпийских играх 2014 года.	1
97	Равномерный бег 3-4 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Пятнашки».	1
98	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Горелки».	1

99	Беседа «Первая помощь при травмах». Равномерный бег 4 мин. с преодолением 3-х препятствий.	1
100	Бег 4-5 мин. с изменением скорости. Игра «Третий лишний».	1
101	Бег 4-5 мин. с изменением скорости и преодолением 3-х препятствий. Игра «Салки». Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Смешанное передвижение на 1.000м.	1
102	Равномерный бег до 5 мин. с преодолением 2-3-х препятствий. Игра «Салки с мячом». Выполнение на результат норматива ГТО(практическая часть). Смешанное передвижение на 1.000м.	1
Итого: 102 ч.		