

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»

ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050

тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: [novoat\\_school@inbox.ru](mailto:novoat_school@inbox.ru)

ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

|                                                                                                |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>РАССМОТРЕНО:</b><br>на заседании<br>педагогического совета<br>Протокол № 1<br>от 30.08.2019 | <b>СОГЛАСОВАНО:</b><br>заместителем директора по УВР<br><br>А.И.Кадырова | <b>УТВЕРЖДАЮ:</b><br>директор школы<br> Ф.Ф.Исхакова<br>Приказ № 296-од от 30.08.2019 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

по физической культуре

2 класс ФГОС

(начальное общее образование)

Составитель Орлов С.А.

Учитель физической культуры,

высшая квалификационная категория

2019год.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

### **Планируемые личностные результаты**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### **Планируемые метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

#### **Познавательные универсальные учебные действия.**

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия.**

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

#### **Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования.**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- **выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;**
- выполнять передвижения на лыжах.

## Содержание учебного предмета

**Знания о физической культуре.** (Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности).

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.

### **Способы двигательной (физкультурной деятельности)**

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.

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

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

### **Физическое совершенствование**

*Легкая атлетика (24+17 часов).*

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по стадиону; упражнения на выносливость; кроссовый бег до 600м девочки, до 750м мальчики. Равномерный бег до 2-3 мин. Медленный бег до 3-4 мин. Бег с преодолением 2-3-х препятствий. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин. Кроссовая подготовка.

*Подвижные игры с элементами спортивных игр (24 часа).*

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 стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); 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».

### *Лыжная подготовка (22 часа).*

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.

#### *Подвижные игры*

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 (15 часов).*

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.

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 группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазание по канату (2 м) в два и три приема.

#### *Основная организационная форма обучения – урок.*

На уроках применяются методы показа, рассказа, наглядности, метод повтора, игровой метод, метод индивидуальных занятий (для обучающихся подготовительной группы), дополнительных упражнений. Занятия по физической культуре с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе с учетом индивидуальных физических возможностей (выполнение заданий в более упрощенном варианте, индивидуально под контролем учителя с дополнительными паузами для отдыха).

При изучении учебного материала рабочей программы используются следующие принципы:

- принцип наглядности,
- принцип систематичности и последовательности,
- принцип постепенности,
- принцип сознательности и активности.

Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности.

### Тематическое планирование

| № уро<br>ка | Количес<br>тво<br>часов | Тема урока                                                                                                                                                                                   |
|-------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1           | 1                       | <b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по ТБ. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.                               |
| 2           | 1                       | Ходьба и бег. Жизненно важные способы передвижения человека.                                                                                                                                 |
| 3           | 1                       | Ходьба и бег. Физическое качество - быстрота.                                                                                                                                                |
| 4           | 1                       | Ходьба и бег. Скоростные способности.                                                                                                                                                        |
| 5           | 1                       | Бег на результат 30 метров (тест)                                                                                                                                                            |
| 6           | 1                       | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Техника прыжка в длину. Правило соревнований по легкой атлетике.                                                                                      |
| 7           | 1                       | Прыжок в длину. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений при занятии физкультурой.                                                                                   |
| 8           | 1                       | Прыжок в длину с места (тест) Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                    |
| 9           | 1                       | Метание малого мяча. Основы метания                                                                                                                                                          |
| 10          | 1                       | Метание малого мяча на дальность и точность. Составление режима дня школьника.                                                                                                               |
| 11          | 1                       | Метание малого мяча (тест) Упражнения для формирования правильной осанки.                                                                                                                    |
| 12          | 1                       | Развитие координационных способностей. Физическое качество – равновесие.                                                                                                                     |
| 13          | 1                       | Развитие координационных способностей. Выполнение закаляющих процедур.                                                                                                                       |
| 14          | 1                       | Челночный бег 4х10 метров (зачет). Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. |
| 15          | 1                       | Кроссовая подготовка. Физическое качество – выносливость.                                                                                                                                    |
| 16          | 1                       | Кроссовая подготовка. Комплексы для занятий утренней гимнастикой.                                                                                                                            |
| 17          | 1                       | Кроссовая подготовка. Правила соревнований по кроссу.                                                                                                                                        |
| 18          | 1                       | Кроссовая подготовка. Физическая нагрузка при занятии легкой атлетикой.                                                                                                                      |
| 19          | 1                       | Подтягивание на перекладине (тест) Физическое качество-сила.                                                                                                                                 |
| 20          | 1                       | Общefизическая подготовка. История развития физической культуры и первых соревнований.                                                                                                       |
| 21          | 1                       | Общefизическая подготовка.                                                                                                                                                                   |
| 22          | 1                       | Подъем туловища из положения лежа - пресс (тест) Разновидности легкой атлетики.                                                                                                              |
| 23          | 1                       | Общefизическая подготовка. Виды физических упражнений в легкой атлетике.                                                                                                                     |
| 24          | 1                       | Общefизическая подготовка. Особенности физической культуры разных народов.                                                                                                                   |
| 25          | 1                       | <b>Подвижные игры.</b> Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Виды спортивных игр. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.                          |

|    |          |                                                                                                                          |
|----|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26 | 1        | Подвижные игры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.                                            |
| 27 | 1        | Подвижные игры. Виды подвижных игр.                                                                                      |
| 28 | 1        | Подвижные игры. Физическое развитие.                                                                                     |
| 29 | 1        | Подвижные игры. Как провести соревнования по играм.                                                                      |
| 30 | 1        | Подвижные игры. Физическое качество быстрота.                                                                            |
| 31 | 1        | Подвижные игры. Значение физической культуры в жизни человека.                                                           |
| 32 | 1        | Подвижные игры. Личная гигиена.                                                                                          |
| 33 | 1        | Подвижные игры. Спортивная одежда и обувь.                                                                               |
| 34 | 1        | Подвижные игры. Режим дня и его задачи.                                                                                  |
| 35 | 1        | Подвижные игры. Комплексы утренней зарядки.                                                                              |
| 36 | 1        | Подвижные игры. Системы физического воспитания.                                                                          |
| 37 | 1        | Подвижные игры. Понятие здоровье и составляющее здорового образа жизни.                                                  |
| 38 | 1        | Подвижные игры. Игры древней Руси.                                                                                       |
| 39 | 1        | Подвижные игры. Двигательные действия в игре.                                                                            |
| 40 | 1        | Подвижные игры.                                                                                                          |
| 41 | 1        | Подвижные игры.                                                                                                          |
| 42 | 1        | Подвижные игры.                                                                                                          |
| 43 | 1        | Подвижные игры. Олимпиада и ее составляющее.                                                                             |
| 44 | 1        | Подвижные игры с элементами баскетбола. Основы игры.                                                                     |
| 45 | 1        | Подвижные игры, с элементами баскетбола. Правила соревнований.                                                           |
| 46 | 1        | Подвижные игры, с элементами баскетбола. Технические действия.                                                           |
| 47 | 1        | Подвижные игры, с элементами баскетбола. Основы бросков.                                                                 |
| 48 | 1        | Подвижные игры, с элементами баскетбола. Основы передвижений.                                                            |
| 49 | <b>1</b> | <b>Лыжная подготовка.</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Закаливание и самоконтроль. |
| 50 | 1        | Лыжная подготовка, ступающий шаг. Основы знаний                                                                          |
| 51 | 1        | Лыжная подготовка, ступающий шаг.                                                                                        |
| 52 | 1        | Освоение техники лыжных ходов.                                                                                           |
| 53 | 1        | Лыжная подготовка. Ступающий шаг                                                                                         |
| 54 | 1        | Лыжная подготовка. Ступающий шаг                                                                                         |
| 55 | 1        | Лыжная подготовка. Ступающий шаг. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.                                  |
| 56 | 1        | Лыжная подготовка. Ступающий шаг                                                                                         |
| 57 | 1        | Лыжная подготовка. Скользящий шаг.                                                                                       |

|    |          |                                                                                                         |
|----|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 58 | 1        | Лыжная подготовка. Скользящий шаг.                                                                      |
| 59 | 1        | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания.                 |
| 60 | 1        | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Первая помощь при травмах.                                           |
| 61 | 1        | Лыжная подготовка. Скользящий шаг.                                                                      |
| 62 | 1        | Лыжная подготовка. Скользящий шаг.                                                                      |
| 63 | 1        | Лыжная подготовка. Подъемы и спуски. Основы техники.                                                    |
| 64 | 1        | Лыжная подготовка. Подъемы и спуски.                                                                    |
| 65 | 1        | Лыжная подготовка. Подъемы и спуски.                                                                    |
| 66 | 1        | Лыжная подготовка. Подъемы и спуски.                                                                    |
| 67 | 1        | Лыжная подготовка. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Основы техники хода.                   |
| 68 | 1        | Лыжная подготовка. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Основы техники хода.                   |
| 69 | 1        | Лыжная подготовка. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Основы техники хода.                   |
| 70 | 1        | Лыжная подготовка. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Основы техники хода.                   |
| 71 | <b>1</b> | <b>Гимнастика.</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные травмы в гимнастике.          |
| 72 | 1        | Гимнастика. Строевые упражнения. Виды гимнастики.                                                       |
| 73 | 1        | Гимнастика. Строевые упражнения.                                                                        |
| 74 | 1        | Гимнастика. С элементами акробатики.                                                                    |
| 75 | 1        | Гимнастика. Российские гимнасты на Олимпиадах.                                                          |
| 76 | 1        | Гимнастика. Упражнения на снарядах.                                                                     |
| 77 | 1        | Гимнастика. Упражнения на снарядах.                                                                     |
| 78 | 1        | Гимнастика. Передвижения и перестроения. Физическое качество-гибкость.                                  |
| 79 | 1        | Гимнастика. Построения и передвижения. Инструктаж по технике безопасности.                              |
| 80 | 1        | Гимнастика. Построения и передвижения.                                                                  |
| 81 | 1        | Гимнастика. Построения и передвижения.                                                                  |
| 82 | 1        | Гимнастика. Упражнения с гимнастическими снарядами.                                                     |
| 83 | <b>1</b> | <b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в длину. Правила техники безопасности во время занятий. Техника прыжков. |
| 84 | <b>1</b> | <b>Прыжок в длину с места (тест).</b> Тренировка характера.                                             |
| 85 | 1        | Прыжок в длину способом согнув ноги. Основы техники.                                                    |
| 86 | 1        | Челночный бег 4х9 метра (тест).                                                                         |
| 87 | 1        | Общefизическая подготовка. Профилактика нарушения осанки.                                               |
| 88 | 1        | Кроссовая подготовка. Правила личной гигиены.                                                           |
| 89 | 1        | Кроссовая подготовка.                                                                                   |
| 90 | 1        | Кроссовая подготовка.                                                                                   |

|     |          |                                                                         |
|-----|----------|-------------------------------------------------------------------------|
| 91  | <b>1</b> | <b>Подтягивание на перекладине (тест).</b> Техника выполнения.          |
| 92  | 1        | Развитие силовых качеств. Понятие – сила.                               |
| 93  | <b>1</b> | <b>Подъем туловища из положения лежа- пресс (тест).</b>                 |
| 94  | 1        | Метание малого мяча. Основы техники выполнения.                         |
| 95  | 1        | Метание малого мяча. История возрождения Олимпийских игр современности. |
| 96  | 1        | Метание малого мяча в цель и на точность.                               |
| 97  | 1        | Бег на средние дистанции. Техника бега.                                 |
| 98  | 1        | Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег.                          |
| 99  | <b>1</b> | <b>Бег 30 метров на результат (тест)</b>                                |
| 100 | 1        | Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег.                          |
| 101 | 1        | Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег.                          |
| 102 | 1        | Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег.                          |