

Министерство образования и науки республики Бурятия  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Турунтаевская средняя общеобразовательная школа №1»  
Прибайкальского района  
Республика Бурятия

«Рассмотрено»  
руководитель ШМЦ  
  
Протокол № 1  
от «30» 08 2021 г.

«Согласовано»  
заместитель руководителя по  
УВР МОУ «Турунтаевская  
СОШ №1»  С.Н. Родионова /  
«30» 08 2021 г.

«Утверждено»  
Директор МОУ «Турунтаевская  
СОШ №1»  Л.Л. Карбаинова /  
«30» 08 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ

Суменковой Елены Петровны, первой категории

(Ф.И.О., категория)

Физическая культура, 2 класс

(предмет, класс)

2021 – 2022 учебный год  
с. Турунтаево

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре на 2021/22 учебный год для обучающихся 2-го класса разработана и реализуется на основе УМК под редакцией Лях В.И. Зданевич А.А., по физической культуре для 1-4 классов. Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки,

стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **2.Планируемые результаты.**

### **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;

### **Предметные результаты:**

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;  
организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и в местах рекреации),  
соблюдать правила взаимодействия с игроками;  
измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;  
выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);  
выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;  
выполнять организующие строевые команды и приёмы;  
выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);  
выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);  
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.  
формировать первоначальные представления 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;

### **Метапредметные результаты:**

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.

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **3.Содержание учебного предмета**

#### **2 класс (102 часа– 3 часа в неделю)**

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

## **Раздел 1. Основы знаний о физической культуре ( в процессе занятий)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.

Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

## **Раздел 2. Физическое совершенствование (102 ч.)**

### **Лёгкая атлетика (34 ч.)**

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. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта

### **Гимнастика с основами акробатики (21 ч)**

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 вперед 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.

Гимнастическая комбинации. 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.

### **Подвижные игры (15ч)**

#### **Подвижные игры с элементами спортивных игр (20 час)**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.. 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.

### **Кроссовая подготовка (12 ч.)**

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 2 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)** Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

**4. Тематическое планирование**  
**к рабочей программе по физической культуре для 2 класса**  
**к учебнику под редакцией Лях В.И. Зданевич А.А.**  
**(102 часа)**

| <b>Темы</b>                                         | <b>Количество часов</b> | <b>Задачи воспитания, решаемые через использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета с учетом рабочей программы воспитания</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема I.</b> Основы знаний о физической культуре  | В процессе урока        | воспитывать стремление узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания<br>побуждать школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;<br>освоение знаний о ценностях физической культуры, создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни. |
| <b>Тема II.</b> Легкая атлетика и л/а упражнения    | 34                      | уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу;<br>для достижения успехов в выполнении физических упражнений проявлять целенаправленность и волю, дисциплинированность;<br>уметь мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Тема III.</b> Гимнастика с элементами акробатики | 21                      | обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям, формам коллективного взаимодействия и сотрудничества, организации самостоятельных занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга;                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                          |    |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема IV. Подвижные игры</b>                           | 15 | воспитывать уверенность в себе, открытость и общительность<br>воспитывать школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;<br>приучать выявлять чувство дружбы, приобретать навыки культуры поведения, коллективизма               |
| <b>Тема V Подвижные игры с элементами спортивных игр</b> | 20 | Воспитание чувства товарищества и взаимной поддержки, коллективизма, честности и открытости, смелости, решительности, настойчивости, терпеливости, чувства ответственности;                                                                      |
| <b>Тема VI. Кроссовая подготовка</b>                     | 12 | Воспитание морально-волевых качеств; воспитание решительности, настойчивости.<br><br>воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности,<br><br>воспитание самообладания, правильной оценки своих сил, уверенности |

## 5. Тематическое планирование рабочей программы учебного предмета физическая культура для 2 класса

| № урока | Тема урока                                                                                              | План.сроки | Скоррект. сроки |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------|
| 1       | Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре.<br><br>Строевая подготовка |            |                 |
| 2       | Строевая подготовка.<br><br>Прыжки в длину с места                                                      |            |                 |
| 3       | Строевая подготовка. Ходьба с различным положением рук.                                                 |            |                 |

|    |                                                                             |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 4  | Сочетание различных видов ходьбы.<br>Прыжки в длину с места (учет).         |  |  |
| 5  | Бег с изменением направления.<br>Бег 30м, 60м.                              |  |  |
| 6  | Спец.беговые упражнения легкоатлета.<br>Игра: «Салки»                       |  |  |
| 7  | Бег 30м (учет)<br>Развитие скоростных способностей.                         |  |  |
| 8  | ОРУ в движении.<br>Челночный бег 3*3 м., 3*10 м.<br>Игра: «Воробьи-вороны». |  |  |
| 9  | Бег 60м (учет).<br>Техника бега с высокого старта.<br>Игра: «Караси и щука» |  |  |
| 10 | Техника бега с высокого старта.<br>Бег на короткие, средние дистанции       |  |  |
| 11 | Техника бега с низкого старта.<br>Бег с чередованием с ходьбой              |  |  |
| 12 | Упражнения с набивными мячами. Техника бега с низкого старта.               |  |  |
| 13 | ОРУ в движении. Метание малого теннисного мяча на дальность.                |  |  |
| 14 | Метание малого теннисного мяча на дальность.                                |  |  |
| 15 | Бег с ускорением от 10 до 15 м. Метание малого мяча в цель                  |  |  |
| 16 | Спец. беговые упр. легкоатлета. Метание малого мяча в цель                  |  |  |
| 17 | Челночный бег 3*10м.<br>Эстафеты.                                           |  |  |

|    |                                                                                         |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 18 | Челночный бег 3*10м (учет).<br>Игра: «Вышибалы»                                         |  |  |
| 19 | Спец. беговые упр. легкоатлета<br>Бег 60м, 100 м.                                       |  |  |
| 20 | Бег 1 км. (учет)                                                                        |  |  |
| 21 | Развитие скоростно-силовых качеств. Игра: «Воробьи и вороны», «Караси и щука»           |  |  |
| 22 | Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике.                              |  |  |
| 23 | Строевая подготовка. Прыжки на скакалке.                                                |  |  |
| 24 | Техника выполнения лазания по г/ стенку разными способами.                              |  |  |
| 25 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа.                                       |  |  |
| 26 | Упражнения на развитие равновесия.<br>Ходьба по скамейке приставными шагами.            |  |  |
| 27 | Упражнения для развития правильной осанки. Игра: «вышибалы»                             |  |  |
| 28 | Группировка. Перекаты в группировке. Подвижные игры на развитие ловкости.               |  |  |
| 29 | Группировка. Перекаты в группировке.                                                    |  |  |
| 30 | Кувырок вперед.<br>Эстафеты.                                                            |  |  |
| 31 | Кувырок вперед.<br>Прыжки на скакалке.                                                  |  |  |
| 32 | «Мост» из положения лежа на спине.                                                      |  |  |
| 33 | «Мост» из положения лежа на спине.<br>Стойка на лопатках.<br>Игры на развитие гибкости. |  |  |
| 34 | Стойка на лопатках.<br>Преодоление гимнастической полосы препятствий.                   |  |  |

|    |                                                                                                  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 35 | Упражнения на развитие равновесия. Акробатическая комбинация. Игры на развитие внимания.         |  |  |
| 36 | Акробатическая комбинация.                                                                       |  |  |
| 37 | Упражнения на гимнастической стенке.                                                             |  |  |
| 38 | Прыжки на скакалке.<br>Эстафеты с обручами.                                                      |  |  |
| 39 | Прыжки на скакалке.<br>Игра: «Посадка картофеля»                                                 |  |  |
| 40 | Развитие скоростно-силовых качеств.                                                              |  |  |
| 41 | Эстафеты с преодолением полосы препятствий.                                                      |  |  |
| 42 | Упражнения на развитие равновесия на гимнастической скамейке.                                    |  |  |
| 43 | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми. |  |  |
| 44 | Игры: «Два мороза», «Караси и щука»                                                              |  |  |
| 45 | Игры: «Класс- становись», «Третий лишний».                                                       |  |  |
| 46 | Развитие скоростно- силовых качеств. Эстафеты.                                                   |  |  |
| 47 | Игры: «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи»                                                    |  |  |
| 48 | Игры: «Стоп кадр», «Волк во рву».                                                                |  |  |
| 49 | Эстафета с мячами.<br>Игра: «Запрещенное движение»                                               |  |  |
| 50 | Игры: «Два мороза», «У медведя во бору»                                                          |  |  |
| 51 | ОРУ с мячами.<br>Прыжки на скакалке.<br>Игра: «Рыбак и рыбки»                                    |  |  |
| 52 | Развитие скоростно - силовых качеств.<br>Игра: «Совушка»                                         |  |  |
| 53 | Эстафеты со скакалками.                                                                          |  |  |

|    |                                                                                          |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 54 | Игры: «Караси и щука», «Два мороза»                                                      |  |  |
| 55 | Эстафеты с преодолением полосы препятствий.                                              |  |  |
| 56 | ОРУ со скакалками.<br><br>Прыжки на скакалках<br><br>Игры: «Вышибалы», «Третий лишний»   |  |  |
| 57 | Эстафеты с обручами. Игры – «День и ночь», «Класс»                                       |  |  |
| 58 | Тб на занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте и в движении. Игра- «Мяч капитану»     |  |  |
| 59 | Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Вызов номеров с мячами»                    |  |  |
| 60 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Игра: «Салки с мячами»  |  |  |
| 61 | Эстафеты с мячами.                                                                       |  |  |
| 62 | Игра: «День и ночь», «Гонка мячей»                                                       |  |  |
| 63 | Учебная игра в «мини-баскетбол» по упрощенным правилам.                                  |  |  |
| 64 | ОРУ с мячами.<br><br>Игра: «Передал-садись», «Вышибалы»                                  |  |  |
| 65 | Броски в кольцо: Игра «Мяч капитану»,<br><br>« Самый меткий»                             |  |  |
| 66 | Передачи мяча в парах двумя руками от груди                                              |  |  |
| 67 | Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Чай-чай выручай с мячами»                  |  |  |
| 68 | Учебная игра в «мини-баскетбол» по упрощенным правилам Игра: «Передал- садись»           |  |  |
| 69 | Упражнения с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра: «Гонка мячей»             |  |  |
| 70 | Эстафеты с мячами. Игра «Салки с мячом»                                                  |  |  |
| 71 | ТБ на занятиях футболом. Футбол. Удар по неподвижному мячу с места. Игра: «Мяч в стенку» |  |  |
| 72 | Футбол. Удар по неподвижному мячу с разбега. Игра:                                       |  |  |

|    |                                                                                                                                 |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    | «Передача мяча с перебежками»                                                                                                   |  |  |
| 73 | Передача мяча, остановка катящегося мяча. «Передача мяча с перебежками»                                                         |  |  |
| 74 | Передача мяча, остановка катящегося мяча. Игра: «Мяч в стенку»                                                                  |  |  |
| 75 | Техника владения мячом. Игра: «Передача мяча с перебежками»                                                                     |  |  |
| 76 | Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Игра: «Точный удар».                                                         |  |  |
| 77 | Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам.                                                                              |  |  |
| 78 | Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой. Чередование бега и ходьбы. |  |  |
| 79 | Челночный бег 3*10м, 4*9 м .<br>Равномерный бег 2 мин. Игры.                                                                    |  |  |
| 80 | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Игры.                                               |  |  |
| 81 | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Игры.                                                |  |  |
| 82 | Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба) .Игры.                                                |  |  |
| 83 | Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).Игры.                                                 |  |  |
| 84 | Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).                                                      |  |  |
| 85 | Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Игры.                                                |  |  |
| 86 | ОРУ в движении.<br>Бег 1 км .                                                                                                   |  |  |
| 87 | Преодоление полосы препятствий.                                                                                                 |  |  |
| 88 | Спец. беговые упр. Легкоатлета.<br>Эстафеты и игры с бегом.                                                                     |  |  |

|     |                                                                                                                        |  |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 89  | Кросс 500 м. по пересеченной местности. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. Высокий старт.<br>Игра: «Передал-садись» |  |  |
| 90  | ТБ на занятиях по легкой атлетики. Высокий старт.                                                                      |  |  |
| 91  | Высокий старт .<br>Эстафеты                                                                                            |  |  |
| 92  | ОРУ с мячами.<br>Низкий старт.                                                                                         |  |  |
| 93  | Спец. беговые упр. легкоатлета.<br>Низкий старт.                                                                       |  |  |
| 94  | Многоскоки. Прыжки в длину с места.                                                                                    |  |  |
| 95  | Многоскоки. Прыжки в длину с места.                                                                                    |  |  |
| 96  | «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).                                                                              |  |  |
| 97  | Бег 30м, 60 м.<br>Прыжки в длину с места.                                                                              |  |  |
| 98  | Эстафеты с преодолением полосы препятствий.                                                                            |  |  |
| 99  | Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Техника метания мяча на дальность.                                                         |  |  |
| 100 | Техника метания мяча в цель. Эстафеты.                                                                                 |  |  |
| 101 | Тестирование физических качеств.                                                                                       |  |  |
| 102 | Тестирование физических качеств.                                                                                       |  |  |

