

Частное общеобразовательное учреждение «Прогимназия № 63
открытого акционерного общества «Российские железные дороги»
(ЧОУ Прогимназия № 63 ОАО «РЖД»)

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей начальный классов
Руководитель ШМО
_____/Н.В. Адеева
Протокол от 30.08.2024 г.
№ 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР
ЧОУ Прогимназии №63
ОАО «РЖД»
_____/В.И.Джангриян
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ Прогимназии
№63 ОАО «РЖД»
_____/М.А.Ломова
Приказ ОУ от «30»08.2024 г. № 214

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(предмет)

Уровень общего образования
начальное общее образование

2 класс

на 2024/2025 учебный год

Рабочую программу составил:
Лапин Т.Н.,
учитель ФЗК

г.Батайск
2024 год

Рабочая программа по физической культуре на уровень начального общего образования (для 1–4-х классов)

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Физической культуре» на уровень начального общего образования для обучающихся 1–4-х классов ЧОУ Прогимназии №63 ОАО «РЖД» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее – ФОП НОО);
- приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС НОО);
- устава ЧОУ Прогимназия №63 ОАО «РЖД»;
- положения о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ЧОУ Прогимназия №63 ОАО «РЖД»;
- Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Указ Президента РФ от 25.03.2014г. №172
- Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 № 540

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания ЧОУ Прогимназии №63 ОАО «РЖД»

Цели и задачи обучения

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной

гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Электронные образовательные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательными организациями имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования приказом Минпросвещения от 02.08.2022 № 653:

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru);
- Российская электронная школа (resh.edu.ru);
- «Новая начальная школа 1–4»;
- Образовательный ресурс «Начальная школа»;
- «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1 - 4 классов начальной школы. Москва «Просвещение»

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

Программа по физической культуре составлена с учётом общих целей изучения курса, определённых ФГОС НОО и отражённых в основной образовательной программе ЧОУ по предмету «Физическая культура» и рассчитана во 2 классе на 34 недели, 68 часов. Программа во 2 «А» классе будет реализована за 70 часов за счет расширения базового ядра, программа во 2 «Б» классе будет реализована за 70 часов за счет расширения базового ядра.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. Проведение закаливающих процедур. Выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.

Физическое совершенствование

Лёгкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 по 10м, бег с изменением частоты шагов

Прыжки: с поворотом на 90°, на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы

Метание малого мяча на дальность.

Гимнастика

Организуемые команды и приемы: повороты кругом по команде, перестроение в две шеренги, передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по диагонали и противходом

Гимнастические упражнения прикладного характера:

- лазание по канату
- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия
- лазание по гимнастической стенке
- подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке
- подтягивание в висе на низкой перекладине

- вис, согнув ноги, вис углом.
- поднимание прямых ног в висе.
- гимнастическая полоса препятствий

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, лежа сзади), седы (на пятках, углом), группировки из положения лежа и раскачивание в плотной группировке, перекаты назад из седа в группировке и обратно, перекат из упора присев назад, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад

Подвижные и спортивные игры

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Невод», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка»

На материале раздела «Гимнастика»: «Волна», «Конники - спортсмены», «Эстафеты с обручами»

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед, остановка в шаге и прыжком, ведение мяча на месте, по прямой, с остановками по сигналу, игры «Передал-садись», эстафеты с мячом в колоннах

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче, специальные движения- подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища, игры «Волна», «Неудобный бросок»

Футбол: остановка катящегося мяча, ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой. С остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек, игры «Гонка мячей», «Метко в цель»

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» к концу 2 класса

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; - стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

У учащихся будут сформированы:

- чувство гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.
- уважительное отношение к культуре других народов.
- мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
- этические чувства, доброжелательность и эмоциональная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.
- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- этические потребности, ценностей и чувств.
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

Регулятивные УУД:

Обучающиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;*
- *объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;*
- *самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;*
- *координировать взаимодействие с партнёрами в игре;*
- *организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.*

Познавательные УУД:

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Предметные результаты:

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

Обучающиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Тематическое планирование 2 «А»

№	Наименование раздела и тем	Количество часов	Количество контрольных часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1.	Основы знаний о физической культуре.	В течение года		<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;</p> <p>Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p> <p>Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.</p> <p>Воспитание культуры общения на уроке.</p> <p>Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.</p> <p>Давать знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.</p>

2.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка.	35	8	<p>Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</p> <p>Научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности.</p> <p>Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе.</p> <p>Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других.</p> <p>Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.</p>
3.	Гимнастика с элементами акробатики.	16	2	<p>Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту;</p> <p>Привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;</p> <p>Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий;</p> <p>Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
4.	Подвижные игры с элементами спортивных игр:			<p>Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта.</p> <p>Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p> <p>Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта.</p> <p>Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
	Баскетбол	7		
	Пионербол	6		
	Футбол	6		
	Всего:	70 часов	10	

Тематическое планирование 2 «Б»

№	Наименование раздела и тем	Количество часов	Количество контрольных часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1.	Основы знаний о физической культуре.	В течение года		<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке. Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение. Давать знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.</p>
2.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка.	35	8	<p>Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность; Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; Научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.</p>
3.	Гимнастика с элементами акробатики.	17	2	<p>Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту;</p>

				<p>Привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;</p> <p>Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий;</p> <p>Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
4.	Подвижные игры с элементами спортивных игр:			<p>Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p> <p>Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
	Баскетбол	7		
	Пионербол	6		
	Футбол	5		
	Всего:	70 часов	10	

Календарно-тематическое планирование

2 «А» класс

№ урока	Тема урока	Номер урока в разделе	Дата по плану	Дата проведения	Домашнее задание
«Легкая атлетика» (16ч)					
1	Т.Б. Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Обычный бег.	1	03.09		
2	Т.Б. Сочетание ходьбы бега. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	2	04.09		
3	Т.Б. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Конники - спортсмены»	3	10.09		
4	Т.Б. Ходьба и бег. Бег с высокого старта. Бег с ускорением до 30м	4	11.09		
5	Т.Б. Ходьба и бег. Бег с высокого старта. Бег с ускорением до 60м	5	17.09		
6	Т.Б. Эстафеты на развитие скоростных- силовых способностей, прыгучести, меткости	6	18.09		
7	Т.Б. Ходьба бег. Бег 30м. Челночный бег 3 по 10	7	24.09		
8	Т.Б. Прыжок в длину с места	8	25.09		
9	Т.Б. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробушки»	9	01.10		
10	Т.Б. Прыжок в длину с разбега	10	02.10		

11	Т.Б. Прыжок в длину с разбега	11	08.10		
12	Т.Б. Подвижные игры «Салки с прыжками на двух ногах», «Прыжки по кочкам»	12	09.10		
13	Т.Б. Броски набивного мяча из-за головы в горизонтальную цель. Развитие скоростно- силовых способностей	13	15.10		
14	Т.Б. Метание мяча в горизонтальную цель. Техника метания малого мяча из положения, стоя с отведением руки назад - вверх над плечом	14	16.10		
15	Т.Б. Метание малого мяча на дальность с места. Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижные игры «Метко в цель», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит»	15	22.10		
16	Т.Б. Кроссовая подготовка. Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100м). Равномерный бег 3 минуты. Развитие выносливости	16	23.10		
«Гимнастика с основами акробатики» (16ч)					
17	Т.Б. Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировки (сидя, в приседе, лежа на спине). Перекаты назад в группировке (из упора присев, из группировки сидя, из группировки лежа). Кувырок в сторону	1	05.11		
18	Т.Б. Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Совушка»	2	06.11		
19	Т.Б. Группировки. Перекаты назад в группировке. Кувырок вперед.	3	12.11		
20	Т.Б. Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две шеренги). Акробатика (кувырок вперед)	4	13.11		
21	Т.Б. Полоса препятствия. Подвижные игры «Фигуры», «Светофор»,	5	19.11		

22	Т.Б. Строевые упражнения. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги	6	20.11		
23	Т.Б. Строевые упражнения. Кувырок вперед. Стойка на лопатках с прямыми ногами	7	26.11		
24	Т.Б. Акробатическая полоса препятствий.	8	27.11		
25	Т.Б. Равновесие. Висы. Инструктаж по технике безопасности во время работы на снарядах. ОРУ с гимнастическими палками. Виды хватов (сверху, снизу, разным). Ходьба с заданиями по рейке гимнастической скамейки.	9	03.12		
26	Т.Б. Ходьба с заданиями по рейке гимнастической скамейки. Вис, стоя и лежа	10	04.12		
27	Т.Б. Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины и живота, на развитие гибкости. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Салки - ноги от земли»	11	10.12		
28	Т.Б. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых ног. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, перешагивая препятствия.	12	11.12		
29	Т.Б. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых ног. Повороты на носках на рейке гимнастической скамейки. Ходьба приставными шагами по бревну.	13	17.12		
30	Т.Б. Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины и живота, на развитие гибкости. Подвижные игры «Удочка», «Космонавты»	14	18.12		
31	Т.Б. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях (сгибание и разгибание рук)	15	24.12		
32	Т.Б. Лазание по канату произвольным способом. Полоса препятствия	16	25.12		

«Подвижные игры с элементами спортивных игр» (19ч)

33	Т.Б. Подвижные игры с элементами баскетбола. Инструктаж по технике безопасности. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед, остановка в шаге и прыжком. Подбрасывание и ловля мяча. Обучение ведению мяча на месте. Игра «Бросай и поймай»	1	14.01		
34	Т.Б. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед, остановка в шаге и прыжком. Упражнения в подбрасывании и ловли мяча. Ведение мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах»	2	15.01		
35	Т.Б. Развитие координационных способностей. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу»	3	21.01		
36	Т.Б. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра «Гонка мяча по кругу», «Передал - садись»	4	22.01		
37	Т.Б. Упражнения в удержании и ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо»	5	28.01		
38	Т.Б. Ловля и передача мяча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки»	6	29.01		
39	Т.Б. Ведение мяча на месте левой и правой руками поочередно. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки»	7	04.02		
40	Т.Б. Подвижные игры с элементами волейбола. Инструктаж по технике безопасности. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Неудобный бросок».	8	05.02		
41	Т.Б. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Неудобный бросок»	9	11.02		
42	Т.Б. Специальные движения - подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игры «Волна», «Неудобный бросок»	10	12.02		

43	Т.Б. Специальные движения - подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игры «Волна», «Неудобный бросок»	11	18.02		
44	Т.Б. Набивание мяча верхним и нижним приёмом. Игра волейбол по упрощённым правилам.	12	19.02		
45	Т.Б. Набивание мяча верхним и нижним приёмом. Игра волейбол по упрощённым правилам.	13	25.02		
46	Т.Б. Подвижные игры с элементами футбола. Инструктаж по технике безопасности. Остановка катящегося мяча, ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой.	14	26.02		
47	Т.Б. Остановка катящегося мяча, ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой. Игры «Гонка мячей»	15	04.03		
48	Т.Б. Ведение мяча с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Игра «Метко в цель»	16	05.03		
49	Т.Б. Ведение мяча с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Игра «Метко в цель»	17	11.03		
50	Т.Б. Ведение мяча змейкой и набивание ногой. Игра «Мини – футбол»	18	12.03		
51	Т.Б. Марафон спортивных игр. Игра «Мини – футбол»	19	18.03		
«Легкая атлетика» (19 ч)					
52	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/а и кроссовой подготовке. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с прямого разбега.	1	19.03		
53	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги.	2	01.04		

54	Т.Б Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 2 – 3 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Эстафеты.	3	02.04		
55	Т.Б Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат	4	08.04		
56	Т.Б Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. Игра «Салки на одной ноге».	5	09.04		
57	Т.Б Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.	6	15.04		
58	Т.Б Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Бег 1000 метров – на результат. Игра «Угадай чей голосок»	7	16.04		
59	Т.Б Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. Игра «Волк во рву»	8	22.04		
60	Т.Б Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. История возникновения «Олимпийских игр». Игра «Тише мыши».	9	23.04		
61	Т.Б Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. Игра «Волк во рву»	10	29.04		
62	Т.Б Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Кросс 2000 метров – на оценку. Игра «Угадай, чей голосок».	11	30.04		
63	Т.Б Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 - 3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старта – на результат. Игра «Мы – веселые ребята».	12	06.05		

64	Т.Б Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 - 3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с). Игра – «Вороны и воробы».	13	07.05		
65	Т.Б Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. Игра: «Кто быстрее». Челночный бег 3x10 м – на результат.	14	13.05		
66	Т.Б Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.	15	14.05		
67	Т.Б Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. Игра «Подвижная цель».	16	20.05		
68	Т.Б ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	17	21.05		
69	Т.Б ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу».	18	27.05		
70	Т.Б ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза».	19	28.05		

Календарно-тематическое планирование

2 «Б» класс

№ урока	Тема урока	Номер урока в разделе	Дата по плану	Дата проведения	Домашнее задание
«Легкая атлетика» (16ч)					
1	Т.Б. Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Обычный бег.	1	02.09		
2	Т.Б. Сочетание ходьбы бега. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	2	03.09		
3	Т.Б. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Конники - спортсмены»	3	09.09		
4	Т.Б. Ходьба и бег. Бег с высокого старта. Бег с ускорением до 30м	4	10.09		
5	Т.Б. Ходьба и бег. Бег с высокого старта. Бег с ускорением до 60м	5	16.09		
6	Т.Б. Эстафеты на развитие скоростных- силовых способностей, прыгучести, меткости	6	17.09		
7	Т.Б. Ходьба бег. Бег 30м. Челночный бег 3 по 10	7	23.09		
8	Т.Б. Прыжок в длину с места	8	24.09		
9	Т.Б. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробушки»	9	30.09		
10	Т.Б. Прыжок в длину с разбега	10	01.10		

11	Т.Б. Прыжок в длину с разбега	11	07.10		
12	Т.Б. Подвижные игры «Салки с прыжками на двух ногах», «Прыжки по кочкам»	12	08.10		
13	Т.Б. Броски набивного мяча из-за головы в горизонтальную цель. Развитие скоростно- силовых способностей	13	14.10		
14	Т.Б. Метание мяча в горизонтальную цель. Техника метания малого мяча из положения, стоя с отведением руки назад - вверх над плечом	14	15.10		
15	Т.Б. Метание малого мяча на дальность с места. Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижные игры «Метко в цель», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит»	15	21.10		
16	Т.Б. Кроссовая подготовка. Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100м). Равномерный бег 3 минуты. Развитие выносливости	16	22.10		
«Гимнастика с основами акробатики» (17ч)					
17	Т.Б. Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировки (сидя, в приседе, лежа на спине). Перекаты назад в группировке (из упора присев, из группировки сидя, из группировки лежа). Кувырок в сторону	1	05.11		
18	Т.Б. Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Совушка»	2	11.11		
19	Т.Б. Группировки. Перекаты назад в группировке. Кувырок вперед.	3	12.11		
20	Т.Б. Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две шеренги). Акробатика (кувырок вперед)	4	18.11		
21	Т.Б. Полоса препятствия. Подвижные игры «Фигуры», «Светофор»,	5	19.11		

22	Т.Б. Строевые упражнения. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги	6	25.11		
23	Т.Б. Строевые упражнения. Кувырок вперед. Стойка на лопатках с прямыми ногами	7	26.11		
24	Т.Б. Акробатическая полоса препятствий.	8	02.12		
25	Т.Б. Равновесие. Висы. Инструктаж по технике безопасности во время работы на снарядах. ОРУ с гимнастическими палками. Виды хватов (сверху, снизу, разным). Ходьба с заданиями по рейке гимнастической скамейки.	9	03.12		
26	Т.Б. Ходьба с заданиями по рейке гимнастической скамейки. Вис, стоя и лежа	10	09.12		
27	Т.Б. Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины и живота, на развитие гибкости. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Салки - ноги от земли»	11	10.12		
28	Т.Б. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых ног. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, перешагивая препятствия.	12	16.12		
29	Т.Б. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых ног. Повороты на носках на рейке гимнастической скамейки. Ходьба приставными шагами по бревну.	13	17.12		
30	Т.Б. Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины и живота, на развитие гибкости. Подвижные игры «Удочка», «Космонавты»	14	23.12		
31	Т.Б. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях (сгибание и разгибание рук)	15	24.12		
32-33	Т.Б. Лазание по канату произвольным способом. Полоса препятствия	16	28.12 13.01		

«Подвижные игры с элементами спортивных игр» (18 ч.)

34	Т.Б. Подвижные игры с элементами баскетбола. Инструктаж по технике безопасности. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед, остановка в шаге и прыжком. Подбрасывание и ловля мяча. Обучение ведению мяча на месте. Игра «Бросай и поймай»	1	14.01		
35	Т.Б. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед, остановка в шаге и прыжком. Упражнения в подбрасывании и ловли мяча. Ведение мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах»	2	20.01		
36	Т.Б. Развитие координационных способностей. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу»	3	21.01		
37	Т.Б. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра «Гонка мяча по кругу», «Передал - садись»	4	27.01		
38	Т.Б. Упражнения в удержании и ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо»	5	28.01		
39	Т.Б. Ловля и передача мяча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки»	6	03.02		
40	Т.Б. Ведение мяча на месте левой и правой руками поочередно. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки»	7	04.02		
41	Т.Б. Подвижные игры с элементами волейбола. Инструктаж по технике безопасности. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Неудобный бросок».	8	10.02		
42	Т.Б. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Неудобный бросок»	9	11.02		
43	Т.Б. Специальные движения - подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игры «Волна», «Неудобный бросок»	10	17.02		

44	Т.Б. Специальные движения - подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игры «Волна», «Неудобный бросок»	11	18.02		
45	Т.Б. Набивание мяча верхним и нижним приёмом. Игра волейбол по упрощённым правилам.	12	24.02		
46	Т.Б. Набивание мяча верхним и нижним приёмом. Игра волейбол по упрощённым правилам.	13	25.02		
47	Т.Б. Подвижные игры с элементами футбола. Инструктаж по технике безопасности. Остановка катящегося мяча, ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой.	14	03.03		
48	Т.Б. Остановка катящегося мяча, ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой. Игры «Гонка мячей»	15	04.03		
49	Т.Б. Ведение мяча с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Игра «Метко в цель»	16	10.03		
50	Т.Б. Ведение мяча с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Игра «Метко в цель»	17	11.03		
51	Т.Б. Ведение мяча змейкой и набивание ногой. Игра «Мини – футбол»	18	17.03		
«Легкая атлетика» (19 ч)					
52	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/а и кроссовой подготовке. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с прямого разбега.	1	18.03		
53	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги.	2	31.03		

54	Т.Б Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 2 – 3 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Эстафеты.	3	01.04		
55	Т.Б Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат	4	07.04		
56	Т.Б Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. Игра «Салки на одной ноге».	5	08.04		
57	Т.Б Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.	6	14.04		
58	Т.Б Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Бег 1000 метров – на результат. Игра «Угадай чей голосок»	7	15.04		
59	Т.Б Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. Игра «Волк во рву»	8	21.04		
60	Т.Б Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. История возникновения «Олимпийских игр». Игра «Тише мыши».	9	22.04		
61	Т.Б Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. Игра «Волк во рву»	10	28.04		
62	Т.Б Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Кросс 2000 метров – на оценку. Игра «Угадай, чей голосок».	11	29.04		
63	Т.Б Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 - 3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старта – на результат. Игра «Мы – веселые ребята».	12	05.05		

64	Т.Б Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 - 3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с). Игра – «Вороны и воробы».	13	06.05		
65	Т.Б Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. Игра: «Кто быстрее». Челночный бег 3x10 м – на результат.	14	12.05		
66	Т.Б Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.	15	13.05		
67	Т.Б Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. Игра «Подвижная цель».	16	19.05		
68	Т.Б ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	17	20.05		
69	Т.Б ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу».	18	26.05		
70	Т.Б ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза».	19	27.05		

Контрольно-измерительный материал:

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физическое качество, прикладные навыки, уровень
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные навыки