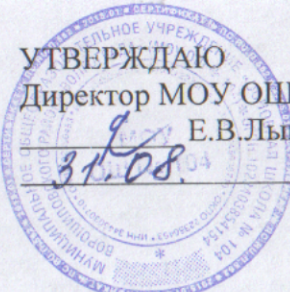


РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей  
протокол № 1  
31 августа 2018г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
М.Ю. Дышаева  
31.08 2018г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ ОШ № 104  
Е.В. Лымарь  
31.08.18 2018г.



Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Основная школа №104»  
Ворошиловского района Волгограда

Рабочая программа  
учебного курса (дисциплины)  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для 2 класса

Составитель рабочей программы: учитель Т.В. Лутовинова

2018-2019 год

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ урока	Тема урока Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Ходьба и бег (5 ч) 1.Вводный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
2.	Ходьба и бег 2.Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
3.	Ходьба и бег 3.Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
4.	Ходьба и бег 4.Комплексный					
5.	Ходьба и бег 5.Комплексный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
6.	Прыжки (3 ч) 1.Изучение нового материала	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий		
7.	Прыжки 2.Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		

8.	Прыжки 3.Комплексный	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
9.	Метание (3 ч) 1.Изучение нового материала	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
10.	Метание 2.Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий =		
11.	Метание 3.Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
12.	Бег по пересеченной местности (14 ч) 1.Комплексный	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
13.	Бег по пересеченной местности 2.Комплексный	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»				
14.	Бег по пересеченной местности 3.Комплексный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
15.	Бег по пересеченной местности 4.Комплексный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		

16.	Бег по пересеченной местности 5.Комплексный	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
17.	Бег по пересеченной местности 6.Комплексный	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
18.	Бег по пересеченной местности 7.Комплексный	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег ~- 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Сапки с ручкой»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
19.	Бег по пересеченной местности 8.Комплексный	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Сапки с ручкой»				
20.	Бег по пересеченной местности 9.Комплексный	Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
21.	Бег по пересеченной местности 10.Комплексный	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»				
22.	Бег по пересеченной местности 11.Комплексный	Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
23.	Бег по пересеченной местности 12.Комплексный	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»				
24.	Бег по пересеченной местности 13.Комплексный	Равномерный бег (9 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстрых»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
25.	Бег по пересеченной местности 14.Комплексный	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстрых»				
26.	Акробатика.Строевые упражнения(6 ч) 1.Изучение нового материала	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий		



27.		2.Совершенствования	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов ~	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
28.		3.Совершенствования	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
29.		4.Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементов отдельно и в комбинации	Текущий		
30.		5.Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
31.		6.Комплексный	Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей				
32.	Висы. Строевые упражнения (6ч)	1.Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка» .	<i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания и висе	Текущий		
33.		2.Совершенствования	Развитие силовых способностей				
34.		3.Совершенствования	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять~висы , подтягивания в висе	Текущий		

35.		4.Совершенствования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий		
36.		5.Совершенствования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий		
37.		6.Комплексный					
38.	Опорный прыжок, лазание (6 ч)	1.Изучение нового материала	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
39.		2.Совершенствования	ОРУ в движении. Лазание <b>по</b> наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
40.		3.Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
41.		4.Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		

42		5.Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
43		6.Совершенствования	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
44.	Подвижные игры (18 ч)	1.Комплексный	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
45.		2.Совершенствования					
46.		3.Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
47.		4.Комплексный					
48.		5.Совершенствования	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
49.		6.Совершенствования					
50.		7.Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
51.		8.Совершенствования					



52.		9.Совершенствования	ОРУ. Игры «Веровочка под ногами» ,«Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий			
53.		10.Совершенствования						
54.		11.Совершенствования	ОРУ. Игры «Западня» ,«Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом; прыжками, метанием	Текущий			
55.		12.Совершенствования						
56.		13.Комплексный	ОРУ. Игры «Птица в клетке» ,«Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий			
57.		14.Совершенствования						
58.		15.Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки» , « Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий			
59.		16.Комплексный	ОРУ. Игры «Птица в клетке» ,«Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий			
60.		17.Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий			
61.		18.Совершенствования						
62.		Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)	1.Изучение нового материала	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	Текущий		
63.			2.Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	Текущий		
64.			3.Комплексный					

65.	4.Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>	Текущий		
66.	5.Комплексный	«Попади в обруч». Развитие координационных способностей				~
67.	6.Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>	Текущий		
68.	7.Комплексный	«Передал — садись». Развитие координационных способностей				
69.	8.Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). ОРУ. Игра	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>	Текущий		~
70.	9.Комплексный	«Мяч — среднему». Развитие координационных способностей				
71.	10.Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>	Текущий		
72.	11.Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>	Текущий		
73.	12.Комплексный	( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей				
74.	13.Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>	Текущий		
75.	14.Комплексный	( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей				
76.	15.Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр;</i>	Текущий		
77.	16.Комплексный	( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>играть в мини-баскетбол</i>			

78.	17.Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
79.	18.Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски «Г» в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
80.	19.Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
81.	20.Комплексный					
82.	21.Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
83.	22.Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
84.	23.Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
85.	24.Комплексный					

86.	Бег по пере-сеченной стности (7 ч)	1.Комплексный	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
87.		2.Комплексный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
88.		3.Комплексный	Равномерный бег (5-6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба --100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
89.		4.Комплексный	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»				
90.		5.Комплексный	Равномерный бег (7-8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
91.		6.Комплексный	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза»				
92.		7.Комплексный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
93.	Ходьба и бег (4 ч)	1.Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
94		2.Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей			Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий
95		3.Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
96		4.Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей			Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий

97.	Прыжки (3 ч)	1.Комплексный	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
98.		2.Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
99.		3.Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4—5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
100.	Метание мяча (3 ч)	1.Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 x 2 м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий		
101		2.Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния в 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно- силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий		
102		3.Комплексный	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий		

