

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
с углубленным изучением математики и английского языка
«Школа дизайна «Точка» г. Перми**

Рассмотрена на заседании ШМО
учителей физической культуры.
Протокол № 1 от 28.08.2020

Утверждена приказом МАОУ
«Школа дизайна «Точка» г. Перми
От 15.09. 2020 г.
СЭД № 059-08/134-01-06/4136

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура» 2АТ, 2БТ, 2ВТ класс
на 2020 - 2021 учебный год**

Разработчик:
Галкин Сергей Владимирович,
учитель физической культуры первой категории

Составлена на основе
программы по физической культуре для 2 класса
авт.-сост. В.И.Лях и А.А.Зданевич 2019 г.

Пермь, 2020г.

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе программ: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы (В.И.Лях, А.А.Зданевич). Методическое пособие для учителей физической культуры г. Волгоград, «Учитель»,2019г. с учетом документов:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ(ред.от 21.04.2011г.)
2. Приказ Министерства образования РФ от 09.03.2004 № 1312 «методические рекомендации о внедрении 3го часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ»
3. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г.№1312(ред.30.08.2010г.)

Цель физического воспитания:

Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности учащегося.

Задачи:

- 1) укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию;
- 2) формировать двигательные умения и навыки;
- 3) Содействовать формированию у учеников знаний по физической культуре, гигиене, о правилах закаливания, организации досуга;
- 4) развивать двигательные (физические) качества;
- 5) формировать стойкий интерес к физкультуре и потребность заниматься ей;
- 6) воспитывать позитивные морально-волевые качества;

Содержание программы:

Физическая культура является обязательным предметом в школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Теоретические знания:

Физическая культура:

История физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Виды и правила закаливания. Режим дня. Физическая нагрузка. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения:

Физические упражнения и их влияние на развитие. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость. Физическая нагрузка и ее влияние на сердечнососудистую систему.

Физкультурная деятельность:

Ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, ползание, плавание-жизненно важные способы передвижения человека. Техника безопасности, предупреждение травматизма во время занятий (подбор инвентаря, одежды, обуви, организация мест занятий)

Гимнастика с элементами акробатики.

Легкая атлетика

Лыжная подготовка

Подвижные и спортивные игры

Общеразвивающие упражнения

Планируемые результаты:

По окончании 2 класса в результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Мальчики

| упражнение | высокий | средний | низкий |
|------------------------|----------|---------------|-------------|
| бег 30 м | 5,4 с | 5,9-6,3 с | 7,1 и выше |
| 1000 м | 5,35 мин | 6,09-6,41 мин | 7,26 и выше |
| подтягивание | 5 раза | 3 раза | 1 раз |
| прыжок в длину с места | 1,45 м | 1,31 м | 1,02 м |

Девочки

| упражнение | высокий | средний | низкий |
|------------------------|----------|---------------|-------------|
| бег 30 м | 5,6 с | 6,1-6,5 с | 7,3 и выше |
| 1000 м | 5,55 мин | 6,29-7,01 мин | 7,46 и выше |
| пресс,30 с | 15 раз | 12-13 раз | 8 и ниже |
| прыжок в длину с места | 1,32 м | 1.18 м | 0,89 м |

Оценка результатов:

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам

программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Универсальные компетенции:

1. умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели
2. умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками при достижении общих целей
3. умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения со сверстниками и взрослыми людьми.

Годовой план:

| раздел программы | всего часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|------------------------------------|-------------|------------|------------|------------|------------|
| теория физической культуры | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| гимнастика с элементами акробатики | 18 | 0 | 18 | 0 | 0 |
| лыжная подготовка | 20 | 0 | 0 | 20 | 0 |
| лёгкая атлетика | 24 | 14 | 0 | 0 | 10 |
| подвижные игры | 20 | 7 | 1 | 5 | 7 |
| общая физическая подготовка | 12 | 4 | 0 | 5 | 3 |
| Всего часов | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

Календарно-тематическое планирование:

| П № | № урока | Тема урока | кол-во часов | Д/з | контроль | время проведения | дата |
|-------------------|---------|--|--------------|-----------|----------|------------------|------|
| 1 четверть | | | | | | | |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ.Разновидности ходьбы.Ходьба по разметкам.Ходьба с преодолением препятствий.Бег с ускорением. ОРУ. Подвижные игры. | 1 | повторить | | сентябрь | |
| 2 | 2 | Разновидности ходьбы.Ходьба по разметкам.Бег с ускорением. Челночный бег.ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | повторить | | сентябрь | |
| 3 | 3 | Разновидности ходьбы.Ходьба с преодолением препятствий.Бег с ускорением. ОРУ.Челночный бег. Подвижные игры. | 1 | | | сентябрь | |
| 4 | 4 | Разновидности ходьбы.Ходьба с преодолением препятствий.Бег с ускорением. ОРУ.Челночный бег. Подвижные игры.Развитие скоростных и силовых способностей. | 1 | скакалка | | сентябрь | |
| 5 | 5 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ. Челночный бег. Подвижные игры. Развитие скоростных и силовых способностей. | 1 | скакалка | | сентябрь | |
| 6 | 6 | Прыжки споворотом на 180 гр, Прыжок в длину с места. Подвижная игра. Эстафеты. Челночный бег. Скоростно-силовые качества. | 1 | | | сентябрь | |
| 7 | 7 | Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов, Прыжок в длину с места. Подвижная игра. Эстафеты. Челночный бег. Скоростно-силовые качества. | 1 | | | сентябрь | |

| | | | | | | | |
|----|----|---|---|-------------|--|----------|--|
| 8 | 8 | Прыжок с высоты(до 40 см).ОРУ.Подвижная игра.Эстафеты.Челночный бег. | 1 | | | сентябрь | |
| 9 | 9 | Метание м.мяча в вертикальную цель с расстояния 4-5 м.метание набивного мяча.ОРУ.Эстафеты. Подвижная игра.Скоростно-силовые качества. | 1 | | | сентябрь | |
| 10 | 10 | Метание м.мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча.ОРУ.Эстафеты. Подвижная игра.Скоростно-силовые качества. | 1 | | | сентябрь | |
| 11 | 11 | Метание м.мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча.ОРУ.Эстафеты. Подвижная игра.Скоростно-силовые качества. | 1 | | | сентябрь | |
| 12 | 12 | Равномерный бег 3-4 мин.ОРУ. Чередование ходьбы и бега(бег- 50м, ходьба-100м). Преодоление малых препятствий Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 | | | сентябрь | |
| 13 | 13 | Равномерный бег 3-4 мин.ОРУ. Чередование ходьбы и бега(бег- 50м, ходьба-100м). Преодоление малых препятствий Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 | ору с мячом | | октябрь | |
| 14 | 14 | Равномерный бег 4 мин.ОРУ. Чередование ходьбы и бега(бег- 50м, ходьба-100м). Преодоление малых препятствий Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 | ору с мячом | | октябрь | |
| 15 | 15 | Равномерный бег 4 мин.ОРУ. Чередование ходьбы и бега(бег- 50м, ходьба-100м). Преодоление малых препятствий Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 | | | октябрь | |

| | | | | | | | |
|----|----|--|---|-------------|--|---------|--|
| 16 | 16 | <p>Равномерный бег 5 мин.ОРУ. Чередование ходьбы и бега(бег- 60м, ходьба-90м). Преодоление малых препятствий Подвижные игры. Развитие выносливости.</p> | 1 | ору с мячом | | октябрь | |
| 17 | 17 | <p>Равномерный бег 5 мин.ОРУ. Чередование ходьбы и бега(бег- 60м, ходьба-90м). Преодоление малых препятствий Подвижные игры. Развитие выносливости.</p> | 1 | | | октябрь | |

| | | | | | | | |
|----|----|---|---|----------------|--|---------|--|
| 18 | 18 | Равномерный бег 6 мин.ОРУ. Чередование ходьбы и бега(бег- 60м, ходьба-90м). Преодоление малых препятствий Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 | прыжковые упр. | | октябрь | |
| 19 | 19 | Равномерный бег 6 мин.ОРУ. Чередование ходьбы и бега(бег- 60м, ходьба-90м). Преодоление малых препятствий Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 | | | октябрь | |
| 20 | 20 | Равномерный бег 7 мин.ОРУ. Чередование ходьбы и бега(бег- 60м, ходьба-90м). Преодоление малых препятствий Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 | | | октябрь | |
| 21 | 21 | Равномерный бег 7 мин.ОРУ. Чередование ходьбы и бега(бег- 60м, ходьба-90м). Преодоление малых препятствий Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 | придумать игру | | октябрь | |
| 22 | 22 | Равномерный бег 8 мин.ОРУ. Чередование ходьбы и бега(бег- 60м, ходьба-90м). Преодоление малых препятствий Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 | | | октябрь | |
| 23 | 23 | Равномерный бег 8 мин.ОРУ. Чередование ходьбы и бега(бег- 60м, ходьба-90м). Преодоление малых препятствий Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 | | | октябрь | |
| 24 | 24 | Равномерный бег 9 мин.ОРУ. Чередование ходьбы и бега(бег- 60м, ходьба-90м). Преодоление малых препятствий Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 | ору | | октябрь | |
| 25 | 25 | Равномерный бег 9 мин.ОРУ. Чередование ходьбы и бега(бег- 60м, ходьба-90м). Преодоление малых | 1 | ору | | октябрь | |

| | | | | | | | |
|----|----|--|---|-----|--|---------|--|
| | | препятствий Подвижные игры. Развитие выносливости. | | | | | |
| 26 | 26 | Инструктаж по ТБ. Развитие координационных способностей. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках-согнув ноги. Кувырок в сторону. Подвижная игра. | 1 | ору | | октябрь | |
| 27 | 27 | Развитие координационных способностей. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках-согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра. Название гимнастических снарядов. | 1 | ору | | октябрь | |

2 четверть

| | | | | | | | |
|-------------------|---|---|---|-----------|--|--------|--|
| 2 четверть | | | | | | | |
| 28 | 1 | Развитие координационных способностей. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках-согнув ноги. Кувырок в сторону.ОРУ. Подвижная игра. | 1 | повторить | | ноябрь | |
| 29 | 2 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическое соединение: Стойка на лопатках-Пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра. | 1 | ору | | ноябрь | |
| 30 | 3 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическое соединение: Стойка на лопатках-Пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра. | 1 | ору | | ноябрь | |
| 31 | 4 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическое соединение: Стойка на лопатках-Пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра. | 1 | | | ноябрь | |
| 32 | 5 | Передвижение в колонне по одному по заданным ориентирам. Висы. ОРУ с гимнастическим инвентарем. Подвижная игра. Силовые способности. | 1 | | | ноябрь | |
| 33 | 6 | Передвижение в колонне по одному по заданным ориентирам. Висы. ОРУ с гимнастическим инвентарем. Подвижная игра. Силовые способности. | 1 | ору | | ноябрь | |
| 34 | 7 | Передвижение в колонне по одному по заданным ориентирам. Висы. ОРУ с гимнастическим инвентарем. Подвижная игра. Силовые способности. | 1 | | | ноябрь | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|-----------|--|--------|--|
| 35 | 8 | Смыкание, размыкание в шеренге, в колонне. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра. Развитие силовых способностей. | 1 | повторить | | ноябрь | |
| 36 | 9 | Смыкание, размыкание в шеренге, в колонне. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Подтягивание. Игра. Развитие силовых способностей. | 1 | повторить | | ноябрь | |

| | | | | | | | |
|----|----|---|---|------------|--|---------|--|
| 37 | 10 | Смыкание, размыкание в шеренге, в колонне. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Подтягивание. Игра. Развитие силовых способностей. | 1 | комбинация | | декабрь | |
| 38 | 11 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке.Подтягивание. Уголок. Вис на согнутых руках. Подвижные игры. Развитие силовых и координационных способностей. | 1 | | | декабрь | |
| 39 | 12 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке.Подтягивание. Уголок. Вис на согнутых руках. Подвижные игры. Развитие силовых и координационных способностей. | 1 | | | декабрь | |
| 40 | 13 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке.Подтягивание. Уголок. Вис на согнутых руках. Подвижные игры. Развитие силовых и координационных способностей. | 1 | комбинация | | декабрь | |
| 41 | 14 | Перешагивание через набивные мячи.Равновесие на бревне.ОРУ в движении.Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через коня, бревно.Подвижная игра. | 1 | | | декабрь | |
| 42 | 15 | Перешагивание через набивные мячи.Равновесие на бревне.ОРУ в движении.Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через коня, бревно.Подвижная игра. | 1 | | | декабрь | |
| 43 | 16 | Перешагивание через набивные мячи.Равновесие на бревне.ОРУ в движении.Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через коня, бревно.Подвижная игра. | 1 | | | декабрь | |
| 44 | 17 | Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ. (К своим флажкам, Два Мороза) | 1 | ору | | декабрь | |

| | | | | | | | |
|----|----|---|---|------|--|---------|--|
| 45 | 18 | Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ. (Невод, Удочка) | 1 | игра | | декабрь | |
| 46 | 19 | Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ.(Гуси-лебеди,Прыжки по полоскам) | 1 | | | декабрь | |
| 47 | 20 | Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ.(Вызов номеров, Защита крепости) | 1 | | | декабрь | |

| | | | | | | | |
|-------------------|----|---|---|-----------|--|---------|--|
| 48 | 21 | Подвижные игры | 1 | | | декабрь | |
| 3 четверть | | | | | | | |
| 49 | 1 | Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ. | 1 | повторить | | январь | |
| 50 | 2 | Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ. | 1 | | | январь | |
| 51 | 3 | Инструктаж ТБ. Правила переноски лыж, выбор одежды, подбор лыж, организация перехода к месту занятий. | 1 | игра | | январь | |
| 52 | 4 | Ступающий и скользящий шаг. | 1 | | | январь | |
| 53 | 5 | Ступающий и скользящий шаг. | 1 | | | январь | |
| 54 | 6 | Повороты переступанием. | 1 | | | январь | |
| 55 | 7 | Ступающий и скользящий шаг с палками. | 1 | | | январь | |
| 56 | 8 | Торможение падением на лыжах с палками. | 1 | | | январь | |

| | | | | | | | |
|----|----|--|---|-----------|--|---------|--|
| 57 | 9 | Торможение падением на лыжах с палками. | 1 | | | январь | |
| 58 | 10 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. | 1 | | | февраль | |
| 59 | 11 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. | 1 | повторить | | февраль | |
| 60 | 12 | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. | 1 | | | февраль | |
| 61 | 13 | Подъем на склон "Полуелочкой" и спуск на лыжах. | 1 | | | февраль | |
| 62 | 14 | Подъем на склон "Полуелочкой" и спуск на лыжах. | 1 | | | февраль | |
| 63 | 15 | Подъем на склон "Елочкой" | 1 | | | февраль | |
| 64 | 16 | Подъем на склон "Елочкой" | 1 | | | февраль | |
| 65 | 17 | Передвижение на лыжах "Змейкой", вокруг фишек. | 1 | | | февраль | |
| 66 | 18 | Подвижные игры на лыжах. Без лыж. | 1 | | | февраль | |
| 67 | 19 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. | 1 | | | февраль | |
| 68 | 20 | Подвижные игры на лыжах. Без лыж. | 1 | | | февраль | |

| | | | | | | | |
|-------------------|----|-----------------------------------|---|-----------|--|-------------|--|
| 69 | 21 | Подвижные игры на лыжах. Без лыж. | 1 | | | февра ль | |
| 70 | 22 | Подвижные игры на лыжах. Без лыж. | 1 | | | март | |
| 71 | 23 | Подвижные игры на лыжах. Без лыж. | 1 | | | март | |
| 72 | 24 | Подвижные игры на лыжах. Без лыж. | 1 | | | март | |
| 73 | 25 | Подвижные игры на лыжах. Без лыж. | 1 | | | март | |
| 74 | 26 | Подвижные игры на лыжах. Без лыж. | 1 | ору | | март | |
| 75 | 27 | Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ. | 1 | | | март | |
| 76 | 28 | Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ. | 1 | | | март | |
| 77 | 29 | Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ. | 1 | | | март | |
| 78 | 30 | Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ. | 1 | | | март | |
| 4 четверть | | | | | | | |
| 79 | 1 | Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ. | 1 | повторить | | апрел ь | |

| | | | | | | | |
|----|----|--|---|----------------|--|------------|--|
| 80 | 2 | Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ. | 1 | прыжковые упр. | | апрел ь | |
| 81 | 3 | Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ. | 1 | | | апрел ь | |
| 82 | 4 | Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ. | 1 | | | апрел ь | |
| 83 | 5 | Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ. | 1 | повторить | | апрел ь | |
| 84 | 6 | Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ. | 1 | | | апрел ь | |
| 85 | 7 | Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ. | 1 | | | апрел ь | |
| 86 | 8 | Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ. | 1 | | | апрел ь | |
| 87 | 9 | Равномерный бег. ОРУ. Полоса препятствий. Подвижная игра. | 1 | | | апрел ь | |
| 88 | 10 | Равномерный бег. ОРУ. Полоса препятствий. Подвижная игра. | 1 | | | апрел ь | |
| 89 | 11 | Равномерный бег. ОРУ. Полоса препятствий. Подвижная игра. | 1 | | | апрел ь | |
| 90 | 12 | Равномерный бег. ОРУ. Полоса препятствий. Подвижная игра. | 1 | | | апрел ь | |

| | | | | | | | |
|----|----|---|---|----------------|--|------------|--|
| 91 | 13 | Равномерный бег. ОРУ. Полоса препятствий. Подвижная игра. | 1 | | | апрел ь | |
| 92 | 14 | Равномерный бег. ОРУ. Полоса препятствий. Подвижная игра. | 1 | прыжковые упр. | | апрел ь | |
| 93 | 15 | Равномерный бег. ОРУ. Полоса препятствий. Подвижная игра. | 1 | | | май | |
| 94 | 16 | Равномерный бег. ОРУ. Полоса препятствий. Подвижная игра. | 1 | игра | | май | |
| 95 | 17 | Бег с ускорением 4х30-40м,ОРУ, Челночный бег,Беговая полоса препятствий(перепрыгивание, оббегание и т.д) Подвижные игры. Эстафеты.Развитие скоростных. Силовых и координационных способностей. | 1 | | | май | |
| 96 | 18 | Бег с ускорением 4х30-40м,ОРУ, Челночный бег,Беговая полоса препятствий(перепрыгивание, оббегание и т.д) Подвижные игры. Эстафеты.Развитие скоростных. Силовых и координационных способностей. | 1 | | | май | |
| 97 | 19 | Бег с ускорением 4х30-40м,ОРУ, Челночный бег,Беговая полоса препятствий(перепрыгивание, оббегание и т.д) Подвижные игры. Эстафеты.Развитие скоростных. Силовых и координационных способностей. | 1 | | | май | |
| 98 | 20 | Бег с ускорением 4х30-40м,ОРУ, Челночный бег,Беговая полоса препятствий(перепрыгивание, оббегание и т.д) Подвижные игры. Эстафеты.Развитие скоростных. | 1 | | | май | |

| | | | | | | | |
|-----|----|---|---|-----|--|-----|--|
| | | Силовых и координационных способностей. | | | | | |
| 99 | 21 | Бег с ускорением 4х30-40м,ОРУ, Челночный бег,Беговая полоса препятствий(перепрыгивание, оббегание и т.д) Подвижные игры. Эстафеты.Развитие скоростных. Силовых и координационных способностей. | 1 | | | май | |
| 100 | 22 | Бег с ускорением 4х30-40м,ОРУ, Челночный бег,Беговая полоса препятствий(перепрыгивание, оббегание и т.д) Подвижные игры. Эстафеты.Развитие скоростных. Силовых и координационных способностей. | 1 | ору | | май | |
| 101 | 23 | Бег с ускорением 4х30-40м,ОРУ, Челночный бег,Беговая полоса препятствий(перепрыгивание, оббегание и т.д) Подвижные игры. Эстафеты.Развитие скоростных. Силовых и координационных способностей. | 1 | | | май | |

| | | | | | | | |
|-----|----|---|---|--|--|-----|--|
| 102 | 24 | Бег с ускорением 4х30-40м,ОРУ, Челночный бег,Беговая полоса препятствий(перепрыгивание, оббегание и т.д) Подвижные игры. Эстафеты.Развитие скоростных. Силовых и координационных способностей. | 1 | | | май | |
|-----|----|---|---|--|--|-----|--|