

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №232
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
от «28» августа 2020 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ №232
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
_____ Н.А. Прокофьева
Приказ № 98
«28» августа 2020 г.

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»**

для 2 класса А параллели

2 часа в неделю (всего 68 часов)

Программу составила:
учитель начальных классов
первой категории Черных Ф. Я.

Санкт-Петербург

2020

Пояснительная записка

Нормативные правовые документы

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на базовом уровне для 2 класса разработана:

- с учетом требований Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования
- на основе Положения о рабочей программе в ГБОУ СОШ № 232
- на основе УМК В.И. Лях, А. А. Зданевич 1-4 класс. М.: Просвещение, 2017. ФГОС. Школа России. приказ от 23.03.2020 № 47

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г. в редакции от 06.02.2020 года

Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования РФ от 06.10.2009 №373 (с изменениями и дополнениями);

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч. 2. — 4е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2011. — 232 с. — (Стандарты второго поколения);

ООП НОО ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (приказ от 19.06.2020 № 76);

Учебного плана начального общего образования (ФГОС НОО) ГБОУ СОШ № 232 на 2020-2021 учебный год (приказ от 19.06.2020 № 76);

Годового календарного учебного графика ГБОУ СОШ № 232 на 2020-2021 учебный год (приказ от 19.06.2020 № 76);

Данная программа соответствует учебнику «Физическая культура» для 2 класса общеобразовательных учреждений УМК В.И. Лях, А. А. Зданевич 1-4 класс. М.: Просвещение, 2017. ФГОС. Школа России

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение учебного предмета «Физическая культура» во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю, 34 недели) – на основе Учебного плана 2020-2021

В 2020-2021 учебном году в соответствии федеральными нормативными документами и нормативными документами Комитета по образованию в Санкт-Петербурге предусмотрено проведение уроков с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения.

Кроме того, программа содержит перечень зачетов по каждому разделу.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

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

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов:

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

Общая характеристика учебного предмета

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

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физической деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепления здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умением и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, и внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для развития и саморазвития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных национальных и местных особенностей работы школы. Учащиеся 2 класса 1 урок в неделю посещают бассейн «Дельфин» Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», определяющих выбор и планирование учебного содержания по принципу поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного применения школьниками освоенных знаний, способов выполнения физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала 2 кл.

	Год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ	34				
БАЗОВАЯ ЧАСТЬ	68				
Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
Подвижные игры	15	4		5	5
Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
легкоатлетические упражнения	24	12			12
Спортивные игры Баскетбол	15			15	
Итого	102	24	24	30	24

Контрольно-измерительные материалы 2 а класс

Контрольные материалы	Контрольные нормативы
Бег 1000м.(сек.)	Без учета времени.
Прыжки в длину с места (см.)	м.110-3-120-4-130-5 д.105-3-115-4-125-5.
Челночный бег 3х10 (сек.)	м.11.5-3-11.3-4-11.0-5 д.12.0-3-11.7-4-11.5-5
Подтягивание в висе м. в висе лежа д. (кол-во)	м.1-3-2-4-3-5 д.4-3-6-4-8-5.
Метание мяча в цель	из 5 попыток 1-3-2-4-3-5.
Бег 30 м. (сек.)	м.7.0-3-6.7-4-6.5-5 д.7.5-3-7.3-4-7.0-5

**Календарно-тематическое планирование
2а класс**

«ТБ» - техника безопасности

«ОРУ» - общеразвивающие упражнения

№ урока	Дата		Место проведения урока	Количество часов	Содержание урока	Требования к результатам(предметным и метапредметным)	
	План	Факт				Учащиеся научатся	Учащийся сможет научиться
I четверть. Легкая атлетика. Подвижные игры. Плавание – 24 часов.							
1	Первая неделя		Спорт. зал		ТБ на занятиях легкой атлетики, в зале и на улице. Бег. ОРУ. Подвижные игры «Пятнашки»	Знать правила ТБ	Развивать физические качества.
2			Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30м. Подвижные игры на свежем воздухе.	Закрепить технику выхода с высокого старта. Прохождение дистанции.	Развивать скорость и быстроту.
3			Бассейн «Дельфин»		Плавание		
4	Вторая неделя		Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30м. Эстафета «Смена сторон»	Прохождение дистанции с максимальной скоростью.	Развивать скорость и быстроту.
5			Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Высокий старт, бег на средние дистанции 700м. Игра «Вышибалы»	Научится проходить дистанцию 700м.	Развивать выносливость.
6			Бассейн «Дельфин»		Плавание		
7	Третья неделя		Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Высокий старт. Бег на длинную дистанцию в медленном темпе 1000м. Игры.	Научится проходить дистанцию 1000м.	Развивать выносливость и быстроту.
8			Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Бег 1000м. на результат. Игра «Вышибалы»	Научится проходить дистанцию с максимальной скоростью.	Развивать выносливость и ловкость.
9			Бассейн «Дельфин»		Плавание		

10	Четвертая неделя		Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Метание мяча в цель. Подвижные игры. «Вышибалы»	Научится техники метания в цель.	Развивать меткость и ловкость.
11			Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Метание мяча в цель. Челночный бег 3x5м.	Закрепить технику метания мяча в цель и научиться техники челночного бега.	Развивать меткость и быстроту.
12			Бассейн «Дельфин»		Плавание		
13	Пятая неделя		Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Челночный бег 3x10м.	Закрепить технику челночного бега.	Развивать скорость и быстроту.
14			Спорт зал.		ТБ..ОРУ, Строевые упражнения. Челночный бег 3x10м.Подвижные игры с элементами метания.	Проходить дистанцию с максимальной скоростью. Совершенствовать технику метания.	Развивать скорость, меткость и быстроту..
15			Бассейн «Дельфин»		Плавание.		
16	Шестая неделя		Спортзал		ТБ. ОРУ.Строевые упражнения .Бег, ходьба с преодолением препятствий. Подвижные игры.	Научится преодолевать препятствия.	Развивать ловкость и быстроту.
17			Спортзал.		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Бег, ходьба с преодолением препятствий. Эстафеты.	Совершенствовать навык в преодолении и препятствии.	Развивать ловкость и быстроту.
18			Бассейн «Дельфин».		Плавание.		
19	Седьмая неделя		Спортзал.		ТБ. ОРУ, Строевые упражнения .Прыжки на одной, двух ногах (на месте с поворотом на 90 градусов. Подвижные игры.	Научится прыгать на одной, двух ногах с поворотом на 90 градусов.	Развивать прыгучесть ,ловкость и быстроту.

20			Спортзал.		ТБ, ОРУ. Прыжки на одной двух ногах и с продвижением вперед. Эстафеты.	Совершенствовать технику прыжков	Развивать прыгучесть и ловкость.
21			Бассейн «Дельфин».		Плавание.		
22			Спортзал		ТБ, ОРУ. Прыжки с ноги на ногу. Многоскоки в 3 прыжка. Подвижные игры.	Научится техники многоскоков.	Развивать прыгучесть и ловкость.
23	Восьмая неделя		Спортзал.		ТБ. ОРУ. Многоскоки 6 прыжков. Броски набивного мяча (0.5 кг.) на дальность из положения стоя ноги врозь.	Совершенствовать технику многоскоков.	Развивать силу и прыгучесть.
24			Бассейн «Дельфин».		Плавание.		
II четверть. Гимнастика. ОФП. Плавание – 24 часов.							
25	Девятая неделя		Спорт. зал		ТБ. На занятиях по гимнастике. ОРУ. Строевые упражнения. Полоса препятствий.	Знать технику безопасности на уроках гимнастики	Развивать ловкость.
26			Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке. Подтягивания в висе лежа. Отжимания. Подвижные игры «Пятнашки»	Научится лазать по гимнастической стенке.	Развивать силу и ловкость
27			Бассейн «Дельфин».		Плавание.		
28	Десятая неделя		Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Акробатические перекаты в группировке. Кувырок вперед. Пресс за 30с. Игры.	Научится выполнять кувырок вперед.	Развивать гибкость и ловкость.
29			Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Акробатика. Кувырок вперед. Упражнения на гибкость.	Закрепить выполнение кувырка вперед.	Развивать гибкость
30			Бассейн «Дельфин».		Плавание.		
31	Одиннадцатая неделя		Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Акробатика. Стойка на лопатках с согнутыми ногами. Перекат в упор присев. Подтягивание в висе лежа.	Научится выполнять стойку на лопатках с согнутыми ногами.	Развивать силу и гибкость.

32		Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Акробатика. Стойка на лопатках с согнутыми ногами. Перекат в упор присев. Подвижные игры	Закрепить навык выполнения стойки на лопатках.	Развивать гибкость и ловкость.
33		Бассейн «Дельфин».		Плавание.		
34	Двенадцатая неделя	Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Акробатика Перекаты в сторону в группировке из положения упора стоя на коленях. Ходьба по гимнастической скамейке. Эстафеты.	Научится перекату в сторону.	Развивать ловкость и равновесие.
35		Спортзал		ТБ, ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через мячи. Упражнения в вися.	Научится держать равновесие	Развивать силу и ловкость.
36		Бассейн «Дельфин».		Плавание.		
37	Тринадцатая	Спортзал		ТБ. ОРУ, Ходьба по гимнастической скамейке на носках. Подтягивание в вися. Упражнения на силу мышц пресса.	Научится держать равновесие	Развивать силу и ловкость.
38		Спортзал		ТБ. ОРУ. Упражнения на гибкость и силу мышц спины и пресса. Преодоление полосы препятствий.	Научится преодолевать полосу препятствий.	Развивать ловкости координации.
39		Бассейн «Дельфин».		Плавание.		
40	Четырнадцатая неделя	Спортзал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Подтягивание в вися упражнения на пресс Подвижные игры..	Научится подтягиваться максимальное количество	Развивать силу.
41		Спортзал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку Эстафеты.	Закрепить навык прыжков через скакалку.	Развивать ловкость и прыгучесть.
42		Бассейн «Дельфин».		Плавание.		
43	Пятнадцатая неделя	Спортзал		ТБ. ОРУ. Прыжки через длинную скакалку многократно до 8 раз. Подвижные игры.	Закрепить навык прыжков через скакалку.	Развивать прыгучесть и ловкость.
44		Спортзал		ТБ. ОРУ. Подвижные игры и эстафеты.	Работать в команде.	Развивать ловкость и быстроту.

45		Бассейн «Дельфин ».		Плавание.		
46	Шест надц атая неде ля	Спортзал.		ТБ, ОРУ. Строевые упражнения. Многоскоки-6 прыжков. Подвижные игры и эстафеты.	Выполнить многоскок и на максималь ную длину.	Развивать прыгучесть и ловкость.
47				ТБ. ОРУ. Прыжки через скакалку многоцветные до 5 прыжков. Эстафеты.	Научится прыгать через скакалку.	Развивать прыгучесть.
48		Бассейн «Дельфин ».		Плавание.		
III четверть. Спортивные и подвижные игры. Плавание – 30 часов.						
49	Семн адцат ая неде ля	Спорт. зал		ТБ. Во время занятий подвижными и спортивными играми. Название инвентаря. Правила игр.	Знать правила ТБ.	
50		Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с мячами. На месте. Броски и ловля. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом.	Научится ловить мяч. Стоя на месте.	Развивать ловкость.
51		Бассейн «Дельфин ».		Плавание.		
51	Восе мнад цатая неде ля	Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с мячом .Подбрасывание и ловля мяча ,удары в пол и ловля мяча.	Закрепить навык бросков и ловли мяча.	Развивать ловкость и координацию.
52		Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Передача мяча в парах. Ведение мяча в шаге. Эстафеты с ведением мяча.	Научится работать с мячом в парах.	Развивать ловкость и координацию.
53		Бассейн «Дельфин ».		Плавание.		
54	Девя тнад цатая неде ля	Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Передача мяча в парах двумя руками от груди .Игра «Поймай мяч»..	Совершенс твовать технику передачи мяча.	Развивать ловкость и координацию.
55		Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Ведение мяча в различных направлениях в шаге. Игра «Вышибалы»	Научится ведению мяча в различных направлени ях.	Развивать ловкость и координацию.
56		Бассейн «Дельфин ».		Плавание		

57			Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Ловля и передачи мяча в движении. Эстафеты с мячом.	Научится передавать мяч в движении	Развивать ловкость и координацию.
58	Двад цатая неде ля		Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Передача мяча в парах, колоннах, в кругу. Ведение мяча в шаге.	Закрепить навык в передачи мяча в колоннах и в кругу.	Развивать ловкость и координацию.
59			Бассейн «Дельфин ».		Плавание.		
60	Двад цать перв ая неде ля		Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Ведения мяча бегом. Игра «Гонка мячей».	Совешенст вовать навык работы с мячом.	Развивать ловкость и координацию.
61			Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Подвижные игры с мячом «Мяч водящему», «Гонка мячей»	Работать с мячом в команде.	Развивать ловкость и координацию.
62			Бассейн «Дельфин ».		Плавание		
63	Двад цать втор ая неде ля		Спортзал		ТБ. ОРУ .Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча с близкого расстояния	Научится бросать мяч в кольцо.	Развивать меткость и ловкость.
64			Спортзал		ТБ. ОРУ. Броски мяча в кольцо. Игра «Забрось в корзину».	Закрепить навык бросков мяча в корзину.	Развивать меткость и координацию.
65			Бассейн «Дельфин ».		Плавание		
66	Двад цать треть я неде ля		Спортзал		ТБ. ОРУ. Броски мяча в корзину. Игра «Попади в обруч».	Совершенс твовать броски в корзину.	Развивать меткость и координацию.
67			Спортзал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Игра «Мяч капитану».	.Совершен ствовать передачу мяча.	Развивать ловкость и координацию.
68			Бассейн «Дельфин ».		Плавание.		
69	Двад цать четве ртая		Спортзал		ТБ. ОРУ. Подвижные игры с мячом. «Мяч водящему». «Школа мяча».	Совершенс твовать навык бросков мяча.	Развивать реакцию ориентирован ия в пространстве.

70	неделя		Спортзал		ТБ. ОРУ. Подвижные игры. «Играй, играй мяч не теряй» Эстафеты с мячом.	Совершенствовать навык работы с мячом.	Развивать реакцию ориентирования в пространстве.
71			Бассейн »Дельфин».		Плавание.		
72	Двадцать пятая неделя		Спортзал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Эстафеты с мячом	Совершенствовать навык ведения и передачи мяча.	Развивать ловкость и координацию.
73			Спортзал		ТБ. ОРУ. Подвижные игры с мячом. Игра «Пятнашки».	Научится работать с мячом в команде.	Ориентироваться в пространстве.
74			Бассейн «Дельфин».		Плавание.		
75			Спортзал		ТБ.ОРУ, Игра «У кого меньше мячей»	Работать в команде.	Развивать ловкость.
76	Двадцать шестая неделя		Спортзал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Подвижные игры с мячом.	Совершенствовать навык работы с мячом.	Развивать ловкость и координацию.
77			Бассейн «Дельфин».		Плавание.		
78			Спортзал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения Подвижные игры с мячом.	Работать в команде.	Развивать ловкость и выносливость.
IV четверть. Легкая атлетика. Подвижные игры. Плавание – 24 часов.							
79	Двадцать седьмая неделя		Спорт. зал		ТБ. На уроках легкой атлетики в зале и на улице. ОРУ. Бег в среднем темпе до 3 минут.	Знать технику безопасности.	
80			Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Игры «Пятнашки на одной ноге».	Разучить технику прыжков в длину с места.	Развивать прыгучесть.
81			Бассейн «Дельфин».		Плавание.		
82	Двадцать восьмая		Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Прыжки в длину с места. Отжимания. Игры «Пятнашки». Прыжки на двух ногах.	Закрепить технику прыжков в длину с места.	Развивать прыгучесть и быстроту.

83	неделя		Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	Показать хороший результат в прыжках в длину с места.	Развивать прыгучесть и ловкость
84			Бассейн «Дельфин»		Плавание.		
85	Двадцатая неделя		Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Челночный бег 3х10м. Эстафеты.	Закрепить технику челночного бега.	Развивать скорость и быстроту.
86			Спорт. зал		ТБ. ОРУ .Бег с изменением направления по команде учителя. Челночный бег 3х10м. Подвижные игры.	Пробежать дистанцию с максимальной скоростью.	Развивать ловкость и координацию.
87			Бассейн «Дельфин».		Плавание		
88	Тридцатая неделя		Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Бег с преодолением препятствий 2-3 высотой 40см. длиной 1000см .Подвижные игры.	Научится преодолевать препятствие	Развивать скорость и координацию.
89			Спорт. зал		ОРУ .Бег с ускорением 3х30м. Игра «Пятнашки».	Закрепить навык в беге челночного бега.	Развивать скорость и ловкость.
90			Бассейн «Дельфин».		Плавание.		
91	Тридцать первая неделя		Спортзал		ОРУ .Бег с ускорением 3х30м. Подвижные игры с элементами л/а.	Показать хороший результат в челночном беге	Развивать скорость и быстроту.
92			Спортзал		ОРУ. Бег в медленном равномерном темпе до 6 мин .Эстафеты.	Научится пробегать дистанцию	Развивать выносливость.
93			Бассейн «Дельфин».		Плавание		
94	Тридцать вторая неделя		Спортзал		ОРУ. Бег в равномерном темпе 500м. Подвижные игры	Научится пробегать дистанцию 500м	Развивать выносливость и быстроту.
95			Спортзал		ОРУ Бег в медленном и равномерном темпе 1000м. Подвижные игры.	Научится пробегать дистанцию 1000м.	Развивать выносливость.

96			Бассейн «Дельфин ».		Плавание		
97	Тридцать третья неделя		Спортзал		ОРУ .Бег в равномерном темпе 1000м. Подвижные игры.	Совершенствовать навык в беге на длинные дистанции.	Развивать выносливость.
98			Спортзал		ОРУ. Бег 1000м. Подвижные игры.	Пробежать дистанцию максимально быстро	Развивать выносливость и быстроту.
99			Бассейн «Дельфин »		Плавание		
100	Тридцать четвертая неделя		Спортзал		ОРУ,\. Подвижные игры и эстафеты.	Научится работать в команде.	Развивать ловкость и быстроту.
101			Спортзал		ОРУ. Подвижные игры и эстафеты.	Научится работать в команде.	Развивать скорость и быстроту.
102			Бассейн «Дельфин ».		Плавание.		

