



Утверждаю.  
Директор  
МБОУ «СОШ №7»  
Е.В. Кузьмин  
Пр. 118-ОД от 30.08.2021

Согласовано на МС  
протокол №1  
от 27.08.2021  
руководитель МС  
Е.В. Янчис

Рассмотрено  
на ШМО учителей  
начальных классов  
протокол №1  
от 27.08.2021  
руководитель ШМО  
Л.И. Наумова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(наименование)

*ФГОС НОО, базовый уровень  
для обучающихся 2 класса*

*2021-2022 учебный год  
(срок реализации программы)*

**Составитель:**  
Лобарева Ирина Петровна,  
учитель МБОУ «СОШ №7»

г. Вышний Волочёк  
2021 г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### Личностные результаты

*У обучающегося будут сформированы:*

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

## **Метапредметные результаты**

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

## Познавательные универсальные учебные действия

*Обучающийся научится:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

## Коммуникативные универсальные учебные действия

*Обучающийся научится:*

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- > формулировать собственное мнение и позицию;
- > договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- > строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- > задавать вопросы;
- > контролировать действия партнера;
- > использовать речь для регуляции своего действия;
- > адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- > *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- > *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- > *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- > *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- > *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- > *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- > *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- > *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- > *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

## **Предметные результаты**

### **Знания о физической культуре**

*Обучающийся научится:*

- > ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- > раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- > *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*
- > *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

### **Способы физкультурной деятельности**

*Обучающийся научится:*

- > *отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;*
- > *организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;*

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- > *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

### **Физическое совершенствование**

*Обучающийся научится:*

- > *выполнять организующие строевые команды и приемы;*
- > *выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);*
- > *выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);*
- > *выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.*

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- > *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- > *выполнять эстетически красиво акробатические комбинации;*
- > *играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- > *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

## Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### Физическое совершенствование

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

*Гимнастика с элементами акробатики.* Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади.

#### *Лёгкоатлетические упражнения.*

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений, челночный бег.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метания:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

*Кроссовая подготовка.* Равномерный медленный бег продолжительностью до 4-х минут, бег в чередовании с ходьбой до 100 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Кросс по пересечённой местности до 1 км.

#### *Подвижные и спортивные игры.*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что

изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*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, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Пионербол:** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качества планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения учебного материала.

*На материале раздела «Гимнастика с элементами акробатики»*

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» со скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы упражнений по развитию гибкости.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом



в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

*На материале раздела «Лёгкоатлетические упражнения»*

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
	<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>	<b>3</b>		
1.	Ходьба, бег, прыжки, ползание, плавание как жизненно важные передвижения человека.	1	02.09	02.09
2.	История развития физической культуры и первых соревнований.	1	11.11	11.11
3.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1	10.01	
	<b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>3</b>		
4.	Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1	14.03	
5.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1	09.11	09.11
6.	Самостоятельные игры и развлечения.	1	19.05	
	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>2</b>		
7.	Комплексы упражнений для физкультминуток.	1	28.12	28.12
8.	Комплексы упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	14.05	
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>94</b>		
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>16</b>		
9.	Построение в колонну по одному. Перекаты в группировке.	1	15.11	15.11
10.	Построение в колонну по одному. Кувырок вперёд.	1	16.11	16.11

11.	Выполнение команды «На два (четыре) шага разожмись!». Кувырок вперёд.	1	13.11	12.11
12.	Повороты на месте. Стойка на лопатках согнув ноги.	1	22.11	22.11
13.	Повороты на месте. Стойка на лопатках согнув ноги.	1	23.11	23.11
14.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация.	1	25.11	25.11
15.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Вис стоя.	1	29.11	29.11
16.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Вис лёжа.	1	30.11	30.11
17.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис на согнутых руках.	1	02.12	02.12
18.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Поднимание ног в висе.	1	06.12	06.12
19.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подтягивание в висе.	1	07.12	07.12
20.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1	09.12	09.12
21.	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1	13.12	13.12
22.	Лазание по наклонной скамейке лёжа на животе.	1	14.12	14.12
23.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	1	16.12	16.12
24.	Перелезание через коня.	1	20.12	20.12
	<b>Лёгкоатлетические упражнения</b>	<b>19</b>		
25.	Сочетание различных видов ходьбы.	1	06.09	06.09
26.	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	28.03	
27.	Бег из различных исходных положений.	1	29.03	
28.	Бег с максимальной скоростью.	1	04.09	04.09

29.	Бег с высокого старта.	1	31.09	
30.	<b>Челночный бег.</b>	1	09.09	09.09
31.	Эстафетный бег.	1	04.04	
32.	Разновидности прыжковых упражнений.	2	13.09	13.09
33.			05.04	
34.	Прыжок в высоту с места.	1	04.04	
35.	Прыжок в длину с места.	1	14.09	14.09
36.	Прыжок в длину с короткого разбега.	1	16.09	16.09
37.	Прыжки со скакалкой.	1	11.04	
38.	Метание малого мяча с места.	2	20.09	20.09
39.			12.04	
40.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	21.09	21.09
41.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	23.09	23.09
42.	Бросок набивного мяча из различных исходных положений.	1	14.04	
43.	Бросок набивного мяча на дальность.	1	18.04	
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>19</b>		
44.	Равномерный бег 2 мин. Чередование ходьбы и бега (50 /100 м).	3	27.09	27.09
45.			28.09	28.09
46.			19.04	
47.	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 /100 м).	3	30.09	30.09
48.			04.10	04.10

49.			21.04	
50.			11.10	11.10
51.	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 /100 м).	3	12.10	12.10
52.			25.04	
53.			14.10	14.10
54.	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (50 /100 м).	3	18.10	18.10
55.			26.04	
56.			02.05	
57.	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (50 /100 м).	3	03.05	
58.			05.05	
59.			05.10	05.10
60.	Бег с преодолением малых препятствий.	4	07.10	07.10
61.			28.04	
62.			09.05	
	<b>Подвижные игры</b>	<b>16</b>		
63.	Подвижные игры на закрепление навыков бега «Пятнашки», «Третий лишний», «Кто быстрее», «Вызов номеров», «Эстафета быстроногих».	3	19.10	19.10
54.			26.10	26.10
65.			10.05	
66.			21.10	21.10
67.	Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках «Волк во рву», «Прыжок за прыжком», «Попрыгунчики», «Болото».	3	28.10	28.10
68.			12.05	

69.	Подвижные игры на закрепление навыков в метаниях «Выбивалы», «Попади в обруч», «Метко в цель», «Точный расчёт».	3	25.10	25.10
70.			08.11	08.11
71.			16.05	
72.	Подвижные игры на развитие ловкости, координационных и силовых способностей «Посадка картофеля», «Пингвины», «Змейка», «Удочка», «День и ночь», «Донеси кубик», «Кто сильнее», «Паучки».	3	21.12	21.12
73.			23.12	23.12
74.			27.12	27.12
75.	Подвижные игры на закрепление навыков владения мячом «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	4	08.03	
76.			10.03	
77.			14.03	
78.			15.03	
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>		<b>16</b>		
79.	Держание мяча. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	11.01	
80.			13.01	
81.	Передача мяча двумя руками от груди на месте из различных исходных положений.	3	17.01	
82.			18.01	
83.			20.01	
84.	Ведение мяча шагом и бегом с изменением направления и скорости передвижения.	3	24.01	
85.			25.01	
86.			27.01	
87.	Передача мяча правой и левой рукой от плеча на месте.	3	31.01	
88.			01.02	
89.			03.02	

90.	Бросок мяча в цель двумя руками от груди.	3	04.02	
91.			08.02	
92.			10.02	
93.	Комбинация приёмов.	2	14.02	
94.			15.02	
	<b>Подвижные игры с элементами пионербола</b>	<b>8</b>		
95.	Стойка и перемещение игрока.	2	19.02	
96.			21.02	
97.	Передача и приём мяча.	2	22.02	
98.			24.02	
99.	Подача мяча.	2	28.02	
100.			01.03	
101.	Комбинация приёмов.	2	03.03	
102.			04.03	
	<b>Всего:</b>	<b>102 час.</b>		

23-25.2.15  
 (миссия)