МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5»

 «Утверждаю»

 Директор МБОУ «СОШ №5»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_(И.К. Евдокимова )

 «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ 2 КЛАССА В**

**(базовый уровень)**

 *Учитель физической культуры Романов С.В.*

г. Реутов, 2018-2019 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа Учебного курса «Физическая культура» для 2 класса составлена учителем физической культуры С.В. Романов на основе рабочей программы учебного курса «Физическая культура» на уровень начального общего образования МБОУ СОШ №5 г. Реутова

**Цель курса**: школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи** физического воспитания учащихся 2 классов направлены:

– на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

– овладение школой движений;

– развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

– выработку представлений об основных видах спорта;

– приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными игра.

**Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**

 Учебный предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом начального образования школьников. Согласно учебному плану ОУ рабочая программа для 2 класса предусматривает обучение предмету «Физическая культура» в объёме 2 часа в неделю, 68 часов в год

**Характеристика класса**

 **В 2в классе учится 34 человек. 20 девочек и 14 мальчиков.**

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета**

 Личностные

 Ученик научиться:

- положительно относиться к урокам физической культуры;

- понимать значение физической культуры для укрепления здоровья человека;

- выполнять закаливающие процедуры.

Учащиеся получат возможность научиться:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

- положительной мотивации к изучению различных приемов и способов;

- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

 Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;

- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;

- называть меры по профилактике нарушений осанки;

- определять способы закаливания;

- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;

- выполнять строевые упражнения;

- выполнять различные виды ходьбы;

- выполнять различные виды бега;

- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, с разбега, с поворотом на 180;

- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;

- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4м.;

- выполнять кувырок вперед;

- выполнять стойку на лопатках;

- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;

- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;

- выполнять танцевальные шаги;

- играть в подвижные игры;

- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получат возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;

- рассказывать о видах спорта, включенных в программу летних и зимних Олимпийских игр;

- определять влияние закаливание на организм человека;

- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определенных физических качеств;

- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

 Метапредметные:

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;

- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;

- адекватно оценивать правильность выполнения задания;

- использовать технические приемы при выполнении физических упражнений;

- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);

- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получат возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплекс упражнений утренней гимнастике, по профилактике нарушений осанки, физкульт-минуток;

- объяснять, какие технические приемы были использованы при выполнении задания;

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

- координировать взаимодействие с партнерами в игре;

- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

 **2. Содержание учебного предмета.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| II |
| 1 | **Базовая часть** | 50 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры |  16 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики |  12 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения |  14 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 8 |
| 2 | **Вариативная часть** | 18  |
| 2.1 | Подвижные игры c элементами баскетбола | 18 |
|  | Итого | 68 |

**Знания о физической культуре**

* **Физическая культура**. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

 Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, под­бор одежды, обуви и инвентаря.

* **История физической культуры**. История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Особенности фи­зической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями на­рода. Связь физической культуры с трудовой и военной дея­тельностью.
* **Физические упражнения**. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических ка­честв. Физическая подготовка и её связь с развитием основ­ных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равнове­сия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

* Способы физкультурной деятельности
* Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
* Самостоятельные наблюдения за физическим разви­тием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Из­мерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
* Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
* 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 основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строе­вых команд.
* Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пе­реворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
* Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.
* Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подни­манием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
* Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
* Броски: большого мяча на дальность разными спо­собами.
* Метание: малого мяча в вертикальную цель и на даль­ность.
* Подвижные и спортивные игры. На материале гимнас­тики с основами акробатики: игровые задания с использова­нием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
* На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и брос­ки; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
* На материале спортивных игр:
* Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
* Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пе­редача мяча; подвижные игры на материале волейбола. На­родные подвижные игры разных народов.
* Гандбол: ловля и передача мяча двумя руками, ведение, броски по воротам с заданного расстояния, подвижные игры на материале гандбола. Игры по упрощённым правилам.

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Контроль над физической подготовленностью учащихся проводится два раза в год: в сентябре и в мае.

|  |
| --- |
| **Календарно-тематическое планирование на 2018/2019 учебный год** |
|  |
| **Предмет: Физкультура Класс 2 \_в\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **ФИО педагога: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
|  |  |  |  |  |
| Дата | Тема урока | Дата | примечания |
| по плану | по факту |
| 1 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ |  3-7.09.18 |   |   |
| 2 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |  3-7.09.18 |   |   |
| 3 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 10-14.09.18 |   |   |
| 4 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (60 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |  10-14.09.18 |   |   |
| 5 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей |  17-21.09.18 |   |   |
| 6 | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |  17-21.09.18 |   |   |
| 7 | Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |  24-28.09.18 |   |   |
| 8 | Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |  24-28.09.18 |   |   |
| 9 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления» | 1-5.10.18 |   |   |
| 10 | Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей |  1-5.10.18 |   |   |
| 11 | Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра Третий лишний» | 15-19.10.18 |   |   |
| 12 | Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» |  15-19.10.18 |   |   |
| 13 | Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» |  22-26.10.18 |   |   |
| 14 | Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место» |  22-26.10.18 |   |   |
| 15 | Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место» |  29.10-2.11.18 |   |   |
| 16 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  29.10-2.11.18 |   |   |
| 17 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно силовых качеств. |  5-11.11.18 |   |   |
| 18 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  5-11.11.18 |   |   |
| 19 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств |  12-16.11.18 |   |   |
| 20 | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  12-16.11.18 |   |   |
| 21 | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств |  26-30.11.18 |   |   |
| 22 | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  26-30.11.18 |   |   |
| 23 | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств |  3-7.12.18 |   |   |
| 24 | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |   3-7.12.18 |   |   |
| 25 | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств |  10-14.12.18 |   |   |
| 26 | ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.  |  10-14.12.18 |   |   |
| 27 | ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно силовых качеств |  17-21.12.18 |   |   |
| 28 | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  17-21.12.18 |   |   |
| 29 | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  24-28.12.18 |   |   |
| 30 | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |   24-28.12.18 |   |   |
| 31 | 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 | 7-11.01.19 |   |   |
| 32 | 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 | 7-11.01.19 |   |   |
| 33 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей | 14-18.01.19 |   |   |
| 34 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей | 14-18.01.19 |   |   |
| 35 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей | 21-25.01.19 |   |   |
| 36 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | 21-25.01.19 |   |   |
| 37 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | 28.01-1.02.19 |   |   |
| 38 | Выполнение команды «На два (четыре) шага азомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | 28.01-1.02.19 |   |   |
| 39 | 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 | 4-8.02.19 |   |   |
| 40 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | 4-8.02.19 |   |   |
| 41 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | 11-15.02.19 |   |   |
| 42 | 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 | 11-15.02.19 |   |   |
| 43 | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитиескоростно-силовых способностей | 25.02-1.03.19 |   |   |
| 44 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 25.02-1.03.19 |   |   |
| 45 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 4-8.03.19 |   |   |
| 46 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных качеств | 4-8.03.19 |   |   |
| 47 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | 11-15.03.19 |   |   |
| 48 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных качеств | 11-15.03.19 |   |   |
| 49 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей | 18-22.03.19 |   |   |
| 50 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | 18-22.03.19 |   |   |
| 51 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра  | 25-29.03.19 |   |   |
| 52 | «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | 25-29.03.19 |   |   |
| 53 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | 1-5.04.19 |   |   |
| 54 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1-5.04.19 |   |   |
| 55 | 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 | 15-19.04.19 |   |   |
| 56 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 15-19.04.19 |   |   |
| 57 | 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 | 22-26.04.19 |   |   |
| 58 | 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 | 22-26.04.19 |   |   |
| 59 | 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 | 29.04-3.05.19 |   |   |
| 60 | 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 | 29.04-3.05.19 |   |   |
| 61 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».  | 6-10.05.19 |   |   |
| 62 | Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ.  | 6-10.05.19 |   |   |
| 63 | Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | 13-17.05.19 |   |   |
| 64 | Равномерный бег (5–6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | 13-17.05.19 |   |   |
| 65 | Равномерный бег (7–8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два Мороза» | 20-24.05.19 |   |   |
| 66 | Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 70 м, ходьба – 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров» | 20-24.05.19 |   |   |
| 67 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 27-31.05.19 |   |   |
| 68 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 27-31.05.19 |   |   |
| 69 | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |   |   |   |
| 70 | 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 |   |   |   |