

Аннотация

Рабочая программа предмета «Физическая культура» составлена на основе:

- требований Федерального государственного образовательного стандарта;
- примерной программы начального общего образования в 2 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2015;
- авторской программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2015г.


На изучение курса «Физическая культура во 2 классе отводится – 3 ч в неделю, всего 102 часа (34 учебные недели).

Рабочая программа содержит следующие разделы:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
2. Содержание учебного предмета.
3. Календарно-тематическое планирование.

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа с. Старый Хопер Балашовского района
Саратовской области»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора
по УВР МОУ СОШ с. Старый Хопер
 / Морковская Л.П./

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ СОШ с. Старый Хопер
Мильдичева Н.Р./
Приказ № 185 от
«31»08 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
Физическая культура
2 класс
Учитель: Завьялова Галина Викторовна

Рассмотрено на заседании педагогического совета

протокол №1

от «31»08 2022г.

2022-2023 учебный год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Гимнастика с основами акробатики ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

УУД	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

- Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.
- - приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- - развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

- **Ученик научится:**

- - способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- - терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- - правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- - соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

- **Ученик получит возможность научиться:**

- - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- - вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- - организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Легкоатлетические упражнения

- **Бег:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.
- **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; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.
- **Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.
- **Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

- **Подвижные игры на материале легкой атлетики:** «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи».
- Лёгкая атлетика ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

УУД	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

- Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.
- - приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- - развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

- **Ученик научится:**

- - способам и особенностям движений и передвижений человека;
- - выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- - способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- - правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- - технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

- **Ученик получит возможность научиться:**

- - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- - вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- - организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Подвижные 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:** Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча.
- **Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.
- **Волейбол:** подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.
- **Русские народные игры.** Обучение русским народным играм «Просо», «Двойные горелки», «Бабки», «Невод», «Заинька»

- Подвижные игры ориентированы на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

УУД	Результат
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> -систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; -проявлять самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> -организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; -характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> -осмысливать и характеризовать свой двигательный опыт; -осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений; - осмысливать техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> -овладеть способами позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; -уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

Планируемые результаты реализации раздела подвижных игр:

- Должны научиться правильно выполнять двигательные действия во время игры; самостоятельно организовывать и играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча с изменением направления, броски мяча в подвижную цель, удары по воротам ; должны демонстрировать; активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.

Планируемые результаты реализации раздела «Шахматы»

- правила техники безопасности во время занятий;

- историю возникновения и развития шахматной игры;
- имена чемпионов мира по шахматам и ведущих шахматистов мира, какой вклад они внесли в развитие шахмат;
- вклад чемпионов мира по шахматам в развитие шахматной культуры;
- историю возникновения шахматных соревнований, правила проведения соревнований, шахматный этикет, а также какими личностными (интеллектуальными, физическими, духовно-нравственными) качествами должен обладать шахматист- спортсмен;
- историю развития шахматной культуры и спорта в России, выдающихся шахматных деятелей России;
- приобретённые знания и умения в самостоятельной творческой деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА (102 ч.)

1.ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

2.СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика (16 ч.)

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Кроссовая подготовка (14 ч.)

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры (26 ч.)

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»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

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».

ВОЛЕЙБОЛ: 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 качеств.

4. ШАХМАТЫ

Теоретические основы и правила шахматной игры (34 ч)

Сведения из истории шахмат (1ч). Шахматная игра как спорт в международном сообществе; цели, задачи, оздоровительное и воспитательное значение шахмат. История зарождения и развития шахматной игры, её роль в современном обществе. Чемпионы мира по шахматам. Современные выдающиеся отечественные и зарубежные шахматисты.

Базовые понятия шахматной игры (30 ч). Правила техники безопасности во время занятий шахматами, понятие о травмах и способах их предупреждения. Правила поведения шахматистов, шахматный этикет. Шахматные соревнования и правила их проведения.

Структура и содержание тренировочных занятий по шахматам. Основные термины и понятия в шахматной игре: белое и чёрное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, шахматные фигуры (ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король); ход и взятие каждой фигурой, нападение, защита, начальное положение, ход, взятие, удар, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья, ценность шахматных фигур, сравнительная сила фигур, стадии шахматной партии, основные тактические приёмы; шахматная партия, запись шахматной партии, основы дебюта, атака на рокировавшегося и нерокировавшегося короля в начале партии, атака при равносторонних и разносторонних рокировках, основы пешечных, ладейных и легкофигурных эндшпилей.

Практико-соревновательная деятельность (3 ч). Соревнования.

Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры во 2 классе

№ урока	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
Легкая атлетика 8 часов + Шахматы 3 часа			
1	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба и бег		
2	Развитие скоростных и координационных способностей		
3	Шахматы		
4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.		
5	Развитие скоростных и координационных способностей. Бег 60 м, 30 м.		
6	Шахматы		
7	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.		
8	Прыжок с высоты до 40 см. Эстафеты. Челночный бег.		
9	Шахматы		
10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель		
11	Развитие скоростно-силовых способностей		
Кроссовая подготовка 9 часов + Шахматы 5 часов			
12	Шахматы		
13	Равномерный бег 3 мин. Игра «Третий лишний»		
14	Равномерный бег 4 мин. Бег с преодолением препятствий		
15	Шахматы.		
16	Равномерный бег 5 мин. Игра «Пятнашки»		
17	Развитие выносливости. Игра «Пустое место»		
18	Шахматы.		
19	Равномерный бег 6 мин. Игра «Салки с выручкой»		
20	Равномерный бег 7 мин. Игра «Рыбаки и рыбки»		
21	Шахматы.		
22	Равномерный бег 8 мин. Бег с преодолением препятствий.		
23	Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»		
24	Шахматы		
25	Равномерный бег 9 мин. Игра «День и ночь»		
Подвижные игры 12 часов + Шахматы 6 часов			
26	Игра «К своим флажкам», «Два мороза».		
27	Шахматы		
28	Развитие скоростно-силовых способностей		
29	Игра «Посадка картошки», «Пятнашки», эстафеты.		
30	Шахматы		

31	Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.		
32	Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами».		
33	Шахматы		
34	Развитие скоростно-силовых способностей		
35	Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».		
36	Шахматы		
37	Развитие скоростно-силовых способностей		
38	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».		
39	Шахматы		
40	Игра «Точный расчет», «Лисы и куры»		
41	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.		
42	Шахматы.		
43	Развитие скоростно-силовых способностей		
Гимнастика 12 часов + Шахматы 6 часов			
44	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги		
45	Шахматы.		
46	Акробатика. Строевые упражнения		
47	Развитие координационных способностей		
48	Шахматы		
49	Кувырок в сторону		
50	Выполнение комбинации из разученных элементов.		
51	Шахматы		
52	Тестирование виса на время		
53	В висе поднимание согнутых и прямых ног		
54	Шахматы		
55	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе		
56	Опорный прыжок, лазание		
57	Шахматы		
58	Тестирование наклона вперед из положения стоя		
59	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись		
60	Шахматы		
61	Тестирование прыжка в длину с места		
Подвижные игры на основе баскетбола 14 часов + Шахматы 7 часов			
62	Т.Б. по подв. Играм. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель		
63	Шахматы		
64	Броски в цель. Игра «Попади в обруч»		
65	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель		
66	Шахматы		
67	Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей		
68	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте		

69	Шахматы		
70	Броски в цель. Игра «Передал – садись».		
71	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.		
72	Шахматы		
73	Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч соседу».		
74	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.		
75	Шахматы		
76	Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах».		
77	Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей		
78	Шахматы		
79	Эстафеты. Развитие координационных способностей		
80	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении.		
81	Шахматы		
82	Броски в цель. Игра «Мяч в корзину».		
Кроссовая подготовка 5 часов + Шахматы 2 часа			
83	Правила ТБ. Равномерный бег 3 минуты.		
84	Шахматы		
85	Равномерный бег 3 минуты.		
86	Равномерный бег 5-6 минут.		
87	Шахматы		
88	Равномерный бег 7-8 минут.		
89	Бег с преодолением препятствий. Игра «Вызов номеров»		
Легкая атлетика 8 часов + Шахматы 5 часов			
90	Шахматы		
91	Правила ТБ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением		
92	Тестирование прыжка в длину с места		
93	Шахматы.		
94	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		
95	Бег на 1000 м		
96	Шахматы.		
97	Тестирование челночного бега 3 x 10 м		
98	Тестирование метания малого мяча на точность		
99	Шахматы		
100	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м. Эстафеты.		
101	Развитие скоростно-силовых качеств		
102	Шахматы		

Лист внесения изменений в рабочую программу

[illegible]