

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ключевская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

_____ Е.Б. Ярош

«__» _____ 2020

«Утверждаю»

Директор МБОУ КСОШ

_____ В.А. Петрова

«__» _____ 2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету (курсу)

Физическая культура

2 класс

на 2019-2020 учебный год

ФИО разработчика: Петренко Елена Анатольевна

Должность: учитель начальных классов

Категория: БК

2020

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с :

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с учетом изменений, внесенных приказом Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010г. №1241) (далее - ФГОС начального общего образования);

3. Приказом Минпросвещения России от 22.11.2019 N 632 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345"

4. Постановлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПин 2.4.2. 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (далее СанПин 2.4.2.2821-10);

5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"

6. Основной общеобразовательной программой НОО.

7. Учебным планом МБОУ «Ключевская сош» на 2020-2021 учебный год

8. Примерной программой по учебному предмету «**физическая культура**»

9. Положением о рабочей программе по ФГОС НОО,ООО,СОО МБОУ «Ключевская сош» и авторской программой по УМК «Школа России» к учебнику «Физическая культура» 1-4 класс В.И.Лях М., «Просвещение»,2019г

Цель обучения: 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.

Задачи обучения:

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

обучение методике движений;

развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика курса

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Законе РФ «Об образовании»; Федеральном законе «О физической культуре и спорте»; Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.; примерной программе начального общего образования; приказе Министерства образования науки от 30 августа 2010 г. № 889.

Учебный план

На курс «Физическая культура» во 2 классе отводится 102 часа, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Министерства образования науки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета “Физическая культура” использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса:

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание курса

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекувырки, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры:

Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.
Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.
Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.
Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.
Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.
Игра «Вызов номера». Эстафеты.
Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.
Игра «Птица в клетке». Эстафеты.
Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.
Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.
Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».

Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.

выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Содержание программы

Тема	Количество часов
Знания о физической культуре	5 часов
Способы физкультурной деятельности	4 часа
Физкультурно-оздоровительная деятельность	3 часа
Беговая подготовка	7 часов
Прыжковая подготовка	4 часа
Броски большого, метание малого мяча	3 часа
Подвижные и спортивные игры	12 часов
Гимнастика с основами акробатики	27 часов
Подвижные игры на основе баскетбола	24 часа
Легкая атлетика	13 часов

Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Кол-во часов	Дата пров.	Кол-во контр.	Планируемые предметные результаты
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5 часов)					
1	Физическая культура человека	1			<i>Раскрывать</i> связь физической культуры с общей культурой
2	Правила ТБ при занятиях физической культурой	1			<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
3	Зарождение Олимпийских игр	1			<i>Понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
4	Физические качества сила, быстрота, выносливость	1			<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
5	Физические качества гибкость и равновесие	1			<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4часа)					
6	Закаливание	1			<i>Оценивать</i> своё состояние после закаливающих процедур.
7	Комплексы упражнений для развития основных	1			<i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы,

	физических качеств				быстроты, выносливости.
8	Понятие длины и массы тела	1			<i>Измерять</i> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.
9	Правильная осанка	1			<i>Контроль</i> правильности осанки
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3 часа)					
10	Оздоровительные формы занятий	1			<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
11	Развитие физических качеств	1			
12	Профилактика утомления	1			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА					
Беговая подготовка (7 часов)					
13	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.	1			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений
14	Челночный бег.	1			<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений
15	Бег (30 м).	1		1	
16	Бег с ускорением (60 м).	1			<i>Осваивать технику бега различными способами</i>
17	Равномерный бег (7 мин).	1			<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
18	Равномерный бег (8 мин).	1			
19	Бег 1 км без учета времени	1		1	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
Прыжковая подготовка (4 часа)					
20	Прыжки в длину с места.	1		1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при-

21	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1			земляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений
22	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.	1			Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений
23	Прыжок с высоты (до 40 см).	1			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений

Броски большого, метания малого мяча (3 часа)

24	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1			Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
25	Метание малого мяча в вертикальную цель	1			Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель
26	Метание набивного мяча	1			Описывать технику бросков и метаний Осваивать технику бросков бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры (12часов)

27	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1			<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	
28	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	1				
29	Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.					
30	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.					
31	Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.					
32	Игра «Вызов номера». Эстафеты.					
33	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.					
34	Игра «Птица в клетке». Эстафеты.					
35	Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.					
36	Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.					
37	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».					
38	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.					
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ						
Движения и передвижения строем (3часа)						
39	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами	1			<p>Уметь: выполнять строевые команды</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих</p>	

40	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1			упражнений Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
41	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	1			
Акробатика (9часов)					
42	Группировка. Перекаты в группировке	1			Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации
43	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1			Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
44	Упоры, седы, упражнения в группировке	1			Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
45	Стойка на лопатках	1			Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических
46	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1			
47	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.	1			
48	Кувырок вперед	1			
49	Кувырок в сторону.	1			
50	Акробатическая комбинация	1		1	
Снарядная гимнастика (8часов)					
51	Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	1			Уметь: лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах
52	Поднимание согнутых и прямых ног в висе	1			
53	Вис на согнутых руках.	1			
54	Перешагивание через	1			

	набивные мячи. Стойка на бревне.				<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>
55	Комбинация на бревне	1			
56	Лазание по канату.	1			
57	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла	1			
58	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	1			
Прикладная гимнастика (7часов)					
59	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев	1			<p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
60	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях	1			
61	Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе.	1			
62	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук.	1			
63	Перелезание через коня, бревно.	1			
64	Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине	1		1	
65	Гимнастическая полоса препятствий.	1			
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ					
Подвижные игры на основе баскетбола (24часа)					
66	Ловля и передача	1			Уметь: владеть мячом (держать, пе-

	мяча в движении.				редавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
67	Ведение мяча на месте.	1			Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр
68	Броски в цель	1			Осваивать технические действия из спортивных игр
69	Ведение на месте. Броски в цель.	1			Моделировать технические действия в игровой деятельности
70	Игра «Попади в обруч».	1			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
71	Игра «Передал - садись».	1			Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
72	Броски в цель. Игра «Передал - садись».	1			
73	Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».	1			
74	Броски в щит	1			
75	Игра «Мяч соседу».	1			
76	Броски в кольцо	1			
77	Развитие координационных способностей	1			
78	Игра «Передача мяча в колоннах».	1			
79	Эстафеты. Развитие координационных способностей	1			
80	Игра в мини-баскетбол.	1			
81	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1			
82	Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.	1			
83	Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол.	1			
84	Ведение мяча в движении. Игра «Мяч	1			

	в корзину».				
85	Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель	1			
86	Ловля и передача мяча. «Школа мяча».	1			
87	Ведение мяча. «Школа мяча».	1			
88	Игра «Гонка мячей по кругу».	1			
89	«Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА					
Беговая подготовка (7 часов)					
90	Челночный бег.	1			<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>
91	Бег (30 м).	1		1	
92	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	1			
93	Равномерный бег (7 мин).	1			
94	Равномерный бег (8 мин).	1			
95	Кросс 1 км без учета времени	1		1	
96	Игры и эстафеты с бегом на местности.				
Прыжковая подготовка (3 часа)					

97	Прыжок с места. Эстафеты.	1			<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых</p>
98	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1		1	
99	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	1			
Броски большого, метания малого мяча (3часа)					
100	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1			<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p>Описывать технику бросков и метаний</p> <p>Осваивать технику бросков бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний</p>
101	Метание малого мяча на дальность с места	1		1	
102	Метание малого мяча на дальность отскока	1			