

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»
г. о. Подольск Московская область**

РАССМОТРЕНО на заседании школьного методического объединения протокол № <u>1</u> от <u>23.08</u> 2021 г. Руководитель ШМО Е.В Мудрик. <u>8066</u>	СОГЛАСОВАНО Заместителем директора по УВР <u>Н.А. Курдюкова</u> «<u>24</u>» <u>08.</u> 2021 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МОУ СОШ №16 <u>Т.М. Моськина</u> Приказ № <u>097</u> от «<u>25</u>» <u>08.</u> 2021 г.
---	--	--

**Рабочая программа,
составленная на основе авторской
(А.П. Матвеев)
на 2021 – 2022 учебный год
Ломакина Галина Григорьевна**

Ф.И.О. преподавателя

Физическая культура

Предмет

2 «Б» класс/ 3 часа в неделю

Классы / количество часов в неделю

2 «Б» класс/ 99 часов в год

Классы / количество часов в год

Уровень: базовый

Базовый учебник: А.П. Матвеев. Физическая культура. 2 класс. Учебник. — М.:
Просвещение, 2020

**Г. о. Подольск
2021 – 2022 учебный год**

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ К КОНЦУ 2 КЛАССА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающихся будут сформированы:

- чувство гордости за свою Родину, ценности многонационального российского общества;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в спортивной, общественно-значимой жизни школы; внутренняя позиция школьника, освоение роли ученика на уровне положительного отношения к предмету «Физическая культура»;
- первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического);
- первичное представление о причинах успеха в овладении предметом;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

У обучающихся появится возможность для формирования:

- *навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;*
- *активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;*
- *положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;*
- *умений оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;*
- *потребности к самостоятельным занятиям физкультурой;*
- *чувства гордости за достижения спортсменов своей Родины.*

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающиеся научатся:

- планированию занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложению фактов истории развития физической культуры, характеристика её

Раздел «Знание о физической культуре»

- соблюдать режим дня и личную гигиену;
- представлять физическую культуру как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Раздел «Способы физической деятельности»

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии, вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, изученными правилами;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Раздел «Физическое совершенствование»

- выполнять организующие команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения прикладного характера;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.
- представлению физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерению индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- оказанию посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организации и проведению со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; бережному обращению с инвентарем и оборудованием, соблюдению требований техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *выполнению жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;*
- *выполнению технических действий из базовых видов спорта, применению их в игровой и соревновательной деятельности;*
- *нахождению отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделению отличительных признаков и элементов;*
- *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*
- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня;*
- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *выполнять передвижения на лыжах*

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- определять цель и план выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя;
- формировать волевые усилия, выполняя физические упражнения;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *определять цель и план учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;*
- *видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;*
- *оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;*
- *технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.*

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию;
- сравнивать спортивные действия, находить общее и различие;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим формулировать вопросы, находить нужную информацию.*

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
- отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу;
- слушать и понимать речь других;
- оформлять свои мысли в устной речи;
- сотрудничать в паре, в группе, команде;
- участвовать в подвижных и спортивных играх.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;*
- *участвовать в диалоге;*
- *слушать и высказывать свою точку зрения на события, поступки;*
- *выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы, принятии решения.*

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 класс (99 ч)

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, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

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, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической 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 развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация проведения 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 приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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.

Легкая 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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного 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; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции 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 – 3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (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, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением

вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочерёдно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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 уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15 – 20 см); передача набивного мяча (1 – 2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1 – 2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

№ темы	Название темы	Количество часов по теме
1	Знания о физической культуре.	3
2	Способы физической деятельности.	4
3	Физическое совершенствование.	92
Итого		99

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Номер урока	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
Знания о физической культуре (3 ч)			
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое физическая культура. Основные способы передвижения человека. Построение в шеренгу, в колонну по одному.	01.09	
2	Чему обучают на уроках физической культуры. Разнообразные упражнения по укреплению здоровья человека.	02.09	
3	Кто как передвигается. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание способы передвижения человека.	06.09	
Способы физической деятельности (4 ч)			
4	Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры.	08.09	
5	Что такое режим дня. Составление режима дня.	09.09	
6	Утренняя зарядка. Упражнения утренней зарядки. Личная гигиена. Подвижные игры.	13.09	
7	Что такое осанка. Упражнения для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	15.09	
Физическое совершенствование (92 ч)			
8	Перестроение в круг из шеренги. Ходьба и бег по кругу.	16.09	
9	Поворот переступанием. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Попади в цель».	20.09	
10	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя.	22.09	
11	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	23.09	
12	Перепрыгивание справа и слева от шнура. Подвижная игра «Кузнечики».	27.09	
13	Упражнения в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы.	29.09	
14	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	30.09	
15	Организация и проведение подвижных игр. Подвижные игры «Два мороза», «День и ночь».	04.10	
16	Строевые действия в шеренге и	06.10	

	колонне. Сложные способы передвижения.		
17	Упражнения в равновесии.	07.10	
18	Ходьба с изменением направления движения. Подвижная игра «Вызов номера».	11.10	
19	Ходьба по скамейке на носках, с сохранением устойчивого равновесия.	13.10	
20	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Поворот – прыжок.	14.10	
21	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Воробы и вороны».	18.10	
22	Перестроение в круг из шеренги. Метание мяча на дальность.	20.10	
23	Метание на дальность. Бег и равновесие.	21.10	
24	Метание на дальность. Бег и равновесие. Весёлые старты.	25.10	
25	Лазанье на гимнастическую стенку.	27.10	
26	Преодоление препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.	28.10	
27	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Подвижная игра «Через кочки и пенечки».	11.11	
28	Упражнение в равновесии и прыжках.	13.11	
29	Лазанье по канату (3 м) в три приёма.	14.11	
30	Хожение по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	18.11	
31	Основные виды упоров, стоек, седов, приседов.	20.11	
32	Перекаты в группировке вперёд, назад, влево, вправо из положения приседа на носках.	21.11	
33	Перекаты влево, вправо из положения приседа на носках. Подвижная игра «Параютисты».	25.11	
34	Перекаты в группировке вперёд, назад.	27.11	
35	Кувырок вперёд из упора присев.	28.11	
36	Стойка на лопатках. Подвижная игра «Космонавты».	02.12	
37	Кувырок вперёд, стойка на лопатках.	04.12	
38	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах.	05.12	
39	Отработка навыков лазанья по канату и гимнастической лестнице. Подвижная игра «Воробы и вороны».	09.12	
40	Стойка и перемещение в стойке на	11.12	

	согнутых ногах в коленном суставе.		
41	Стойка и перемещение в стойке. Хват и передача большого мяча.	12.12	
42	Передача и ловля большого мяча двумя руками, стоя на месте низко летящего мяча. Подвижная игра «Мяч соседу».	16.12	
43	Передача и ловля мяча двумя руками, летящего на уровне груди.	18.12	
44	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	19.12	
45	Ловля большого мяча на месте с отскоком от пола. Подвижные игры «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».	23.12	
46	Ведение большого мяча на месте.	25.12	
47	Упражнения с большим мячом. Весёлые старты.	26.12	
48	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основная стойка лыжника. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше прокатится».	13.01	
49	Основная стойка лыжника и техника передвижения на лыжах.	15.01	
50	Ознакомление с техникой ступающего шага.	16.01	
51	Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом. Подвижная игра «Лисёнок и медвежонок».	20.01	
52	Изучение техники передвижения на лыжах скользящим шагом без палок.	22.01	
53	Повороты на месте переступанием.	23.01	
54	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	27.01	
55	Учет по технике скольжения без палок.	29.01	
56	Ознакомление с техникой подъема на склон.	30.01	
57	Ознакомление с техникой спуска со склона. Подвижная игра «Кто дальше прокатится».	03.02	
58	Закрепление техники подъёма и спуска.	05.02	
59	Учет по технике подъёма и спуска.	06.02	
60	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом. Подвижная игра «День и ночь».	17.02	
61	Лыжная эстафета.	19.02	
62	Контроль прохождения дистанции на лыжах.	20.02	
63	Катание на санках. Совершенствование	26.02	

	техники метания. Подвижная игра «Гонки на санках».		
64	Совершенствование техники выполнения подъемов и спусков. Подвижные игры на лыжах.	27.02	
65	Соревнования на дистанции 500м.	02.03	
66	Катание с горки на лыжах. Подвижная игра «Попади в ворота».	04.03	
67	Контрольный забег на дистанцию 500м.	05.03	
68	Подвижные игры на свежем воздухе.	11.03	
69	Ходьба и бег. Техника выполнения строевых упражнений. Подвижная игра «Пятнашки».	12.03	
70	Выполнение упражнений на статическое равновесие.	16.03	
71	Развитие статического и динамического равновесия.	18.03	
72	Упражнения в метании в цель. Подвижная игра «Метко в цель». Весёлые старты.	19.03	
73	Упражнения в лазании и перелезании.	30.03	
74	Отработка техники упражнений с мячом.	01.04	
75	Совершенствование техники упражнений с мячом. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	02.04	
76	Обучение метанию мяча на дальность.	06.04	
77	Отработка техники метания мяча.	08.04	
78	Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	09.04	
79	Отработка техники прыжков в высоту.	13.04	
80	Учет по прыжкам в высоту с прямого разбега.	15.04	
81	Техника выполнения прыжков в длину с небольшого разбега. Подвижная игра «Кузнечики».	16.04	
82	Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину.	20.04	
83	Учет прыжка в длину с места.	22.04	
84	Упражнения на сохранение равновесия. Подвижные игры «Змейка», «Не урони мешочек».	23.04	
85	Ходьба по гимнастической скамейке.	27.04	
86	Беговые упражнения.	29.04	
87	Прыжковые упражнения. Подвижная игра «К своим флажкам».	30.04	
88	Челночный бег.	04.05	
89	Учет по бегу на 30м.	06.05	
90	Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры	07.05	

	«Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу».		
91	Отработка техники удара по неподвижному и катящемуся мячу.	07.05	
92	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.	13.05	
93	Совершенствование техники выполнения прыжков и челночного бега. Подвижные игры «Пятнашки», «Кузнечики».	14.05	
94	Учет по бегу на 1000 метров.	18.05	
95	Контроль техники выполнения отжимания.	20.05	
96	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры «Гуси-лебеди», «У медведя во бору».	21.05	
97	Общеразвивающие упражнения. Игры на свежем воздухе.	21.05	
98	Подвижные игры разных народов.	25.05	
99	Итоговый урок. Весёлые старты.	25.05	