



## Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» во 2 классе

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате обучения, обучающиеся 2 класса на уровне начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности;
- начнут использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник самоконтроля по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

Играть в баскетбол, волейбол по упрощённым правилам;

Выполнять передвижения на лыжах.

Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

## 2. Содержание учебного предмета

В программе имеется три раздела: 1) Знания о физической культуре, 2) Способы двигательной (физкультурной) деятельности; 3) Физическое совершенствование, которые описывают содержание основных форм физической культуры во 2 классе, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной школы.

Основные виды программного материала:

- Основы знаний о физической культуре.
- Легкая атлетика, легкоатлетические упражнения.
- Гимнастика с элементами акробатики.
- Лыжная подготовка.
- Спортивные игры.

При преподавании уроков физической культуры используются следующие типы уроков: уроки ознакомления (О), разучивания (Р), закрепления (З), контроля на технику (Кт), контроля на результат (Кр), совершенствования (С).

По способу организации учащихся: фронтальный, групповой посменный, станционно-круговой, поточно-круговой, индивидуальный, смешанный.

Формы уроков физической культуры: урок-соревнование, урок-путешествие, урок-игра, нетрадиционные уроки, интегрированные уроки и др.

### Уровень двигательной подготовленности обучающихся 7-10 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2

Координационные	Челночный бег 3x10, с	7 8 9 10	11,2 и более 10,4 10,2 9,9	10,8-10,3 10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0	9,9 и ниже 9,1 8,8 8,6	11,7 и выше 11,2 10,8 10,4	11,3-10,6 10,7-10,1 10,3-9,7 10,0-9,5	10,2 и ниже 9,7 9,3 9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7 8 9 10	100 и ниже 110 120 130	115-135 125-145 130-150 140-160	155 и выше 165 175 185	90 и ниже 100 110 120	110-130 125-140 135-150 140-155	150 и выше 155 160 170
Выносливость	6-минутный бег, м	7 8 9 10	700 и менее 750 800 850	730-900 800-950 850-1000 900-1050	1100 и выше 1150 1200 1250	500 и ниже 550 600 650	600-800 650-850 700-900 750-950	900 и выше 950 1000 1050
Гибкость	Наклон вперед, из положения стоя, см	7 8 9 10	1 и ниже 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и выше 7,5 7,5 8,5	2 и ниже 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11,5 и выше 12,5 13,0 14,0
Силовые	Подтягивание на высокой/низкой/перекладине из виса/лежа/, кол-во раз (мал./дев./)	7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4 5 5	2 3 3 4	4-8 6-10 7-11 8-13	12 14 16 18

### Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Классы	
		2	
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Легкая атлетика	30	
3	Гимнастика с элементами акробатики	21	
4	Подвижные игры с элементами баскетбола	26	
5	Лыжная подготовка	24	
6	Промежуточная аттестация	1	
Количество часов		102	

На преподавание предмета физическая культура в 2017-2018 учебном году по учебному плану отводится во 2 классе по 3 часа в неделю.

Исходя из физических и индивидуальных особенностей обучающихся, состояния материально - технической базы школы, вариативная часть программного материала распределена следующим образом:

- на легкую атлетику во 2 классе (по программе 21 час) добавлено 9 часов и составляет 30 часов;
- на гимнастику во 2 классе (по программе 18 часов) добавлено 3 часа и составляет 21 час;
- по лыжной подготовке во 2 классе (по программе 21 час) добавлено 3 часа и составляет 24 часа;
- на подвижные игры в 2 классе (по программе 18 часов) добавлено 8 часов и составляет 26 часов.

Из-за недостаточного оснащения спортивной базы школы, некоторые упражнения в разделе гимнастики заменяются, либо происходит обучение теоретическим основам (изучение теоретического материала соответствующих тем). Изменение примерного распределения учебного времени на различные виды программного материала Комплексной программы физического воспитания составляет не более 10

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№ п/п	Тема урока	Дата проведения план	Дата проведения факт	Примечание (описание причин корректировки дат)
1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение ходьбе в колонне по одному. Медленный бег до 1 мин. Бег 30м с высокого старта.	04.09		
2	Основная стойка. Ходьба в колонне по одному. Бег до 1 мин. Игра «Класс, смирно!». Совершенствование высокого старта в беге на 30м.	06.09		
3	Оценивание в беге на 30м. Игра «Быстро по местам!». Построение в колонну по одному. Бег 1 мин.	08.09		
4	Совершенствование построения и ходьбы в колонне по одному. Игра «Быстро по местам!». Тренировка в прыжках в длину с места. Бег 2 мин.	11.09		
5	Оценивание прыжка в длину с места. Разучивание техники бега и челночного бега 3x10м. игра «Салки».	13.09		
6	Закрепление бега с высоким подниманием бедра и челночного бега 3x10м. Бег 2 мин в среднем темпе. Игра «Салки»	15.09		
7	Совершенствование построения в шеренгу. Основные положения рук. Челночный бег 3x10м. Игра «Запрещенное движение». Прыжки с места и разбега в длину.	18.09		
8	Совершенствование бега с высоким подниманием бедра, челночного бега, строевых упражнений. Разучивание движения руками в разных плоскостях. Игра	20.09		

	«Запрещенное движение». Бег 3 мин.			
9	Оценивание бега с высоким подниманием бедра. Строевые упражнения. Челночный бег 3x10м. Игра «Гонка мячей».	22.09		
10	Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование строевых и движения рук в плоскостях. Игра «Гонка мячей». Бег 4 мин.	25.09		
11	Разучивание построения по установленным местам. Ходьба в колонне по одному с различными положениями рук. Игра «Два Мороза». Бег 4 мин.	27.09		
12	Оценивание в беге 1000м. Игра «Два Мороза». Строевые упражнения.	29.09		
13	Разучивание основных движений туловищем и метанию мяча 1кг из-за головы. Строевые упражнения. Ходьба на носках и пятках. Прыжки на одной и двух ногах. Игра «Два Мороза», «Удочка прыжковая».	02.10		
14	Закрепление основных движений туловищем и метания мяча 1кг из-за головы. Ходьба на носках и пятках с различными положениями рук. Прыжки на одной и обеих ногах. Игра «Класс, смирно!». Тренировка в подтягивании на перекладине.	04.10		
15	Разучивание метания мяча в вертикальную цель с 5м. Прыжковые упражнения. Тренировка в подтягивании на перекладине и челночному бегу 3x10м.	06.10		
16	Закрепление метания в вертикальную цель. Броски набивного мяча из-за головы. Игра «Быстро по местам»	09.10		
17	Разучивание комплекса типа зарядки . Закрепление поворотов на месте. Прыжковые упражнения в ходьбе и беге. Игра «Быстро по местам»	11.10		
18	Метание набивного мяча сидя из-за головы. Совершенствование строевых упражнений, комплекса зарядки, метаний и бросков мяча. Игра «Салки» (различный вариант). Тренировка в подтягивании.	13.10		
19	Оценивание гибкости. Совершенствование ходьбы, строевых упражнений, метаний мяча. Прыжки с продвижением вперед.	16.10		
20	Оценивание метания мяча в вертикальную цель с 5м. Броски и ловля мяча на месте. Тренировка в подтягивании. Игра «Салки».	18.10		
21	Разучивание команд «На месте шагом марш!», «Стой!». Комплекс зарядки. Прыжковые упражнения. Игра «Запрещенное движение». Тренировка в подтягивании.	20.10		
22	Закрепление строевых упражнений.	23.10		

	Совершенствование ходьбы, бега, прыжков. Игра «Поймай мяч».			
23-24	Повторение комплекса типа зарядки с волейбольным мячом. Игра «Гонка мячей».	25.10, 27.10		
25-26	Приемы и передача мяча. Совершенствование комплекса и строевых упражнений. Игра «Два Мороза».	08.11, 10.11		
27	Проведение подвижных игр на материале волейбола.	13.11		
28	Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Разучивание комплекса типа зарядки. Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по наклонной скамейке. Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	15.11		
29	Закрепление комплекса типа зарядки. Совершенствовать строевые приемы. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	17.11		
30	Совершенствование комплекса зарядки. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Строевые упражнения. Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	20.11		
31	Разучивание кувырка вперед. Совершенствование строевых упражнений и комплекса зарядки. Лазание по канату произвольным способом. Эстафеты прошлого урока.	22.11		
32	Оценивание комплекса типа зарядки. Закрепление кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках согнув ноги. Лазание по канату. Строевые приемы.	24.11		
33	Разучивание из стойки на лопатках пережат вперед. Комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование лазания по канату, по наклонной скамейке на животе, коленях, в упоре присев. Акробатические упражнения. Эстафеты. Ходьба по бревну.	27.11		
34	Разучивание кувырка в группировке в сторону. Закрепление пережата вперед из стойки на лопатках и комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование лазания по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Эстафеты с н/м.	29.11		
35	Оценивание кувырка вперед. Разучивание висов стоя, лежа, упоры. Закрепление кувырка в сторону в группировке. Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с набивными мячами 1 кг.	01.11		
36	Оценивание стойки на лопатках согнув ноги. Совершенствование ОРУ с гимнастическими	04.12		



	палками и строевых упражнений. Лазание по канату. Закрепление висов и упоров. Эстафеты с н/м 1кг.			
37	Оценивание переката вперед из стойки на лопатках и ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование строевых приемов, лазания по канату, равновесия, акробатики. Эстафеты.	06.12		
38	Оценивание кувырка в сторону в группировке. Совершенствование строевых, акробатики, лазания по канату, по наклонной скамье. Эстафеты с элементами акробатики.	08.12		
39	Совершенствование лазания и перелазания по наклонной скамейке. Разучить ОРУ на гимнастической скамейке. Равновесия на бревне: ходьба, повороты, переступания через мячи. Эстафеты.	11.12		
40	Совершенствование равновесия на бревне, скамейке. Тренировка в висах и упорах, лазание по канату. Эстафеты с элементами акробатики.	13.12		
41	Совершенствование комплекса на гимнастической скамейке. Лазания и перелазания по скамейке, канату. Разучивание поворотов направо и налево переступанием. Висы и упоры. Эстафеты.	15.12		
42	Оценивание подтягивания на перекладине. Совершенствование пройденных упражнений по акробатике, равновесию, строевых.	18.12		
43	Совершенствование строевых упражнений, акробатики, равновесия. Разучивание упражнений на формирование правильной осанки. Эстафеты с прыжками через препятствия.	20.12		
44	Оценивание прыжка в длину с места. Совершенствование висов и упоров. Закрепление упражнений на формирование осанки. Эстафеты с прыжками через препятствия.	22.12		
45	Оценивание прыжка в высоту с места. Совершенствование строевых приемов, лазания по канату, висов и упоров, равновесия. Эстафеты с прыжками через препятствия.	25.12		
46	Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование равновесия на бревне, лазания, строевых упражнений. Эстафеты.	27.12		
47	Оценивание 6-ти минутного бега. Строевые упражнения, лазание по канату.	29.12		
48	Оценивание наклонов вперед сидя на полу и лазания по канату произвольным способом. Эстафеты с прыжками через препятствия.	10.01		

49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение с лыжами в руках. Повороты переступанием на месте. Передвижение ступающим шагом.	12.01		
50	Построение с лыжами. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Медленное передвижение ступающим шагом.	15.01		
51	Совершенствование надеваний лыж, передвижения ступающим шагом. Повороты переступанием на месте. Медленное передвижение до 1000м.	17.01		
52	Оценивание передвижения ступающим шагом. Круговая эстафета с этапом до 100м. Передвижение до 1000м.	19.01		
53	Разучивание передвижения скользящим шагом. Совершенствование построения и укладка лыж на снег. Круговая эстафета. Передвижение на лыжах 1000м	22.01		
54	Закрепление передвижения скользящим шагом. Повороты переступанием. Круговая эстафета. Ходьба на лыжах до 1км.	24.01		
55	Разучивание спуска с уклона 15-20 <sup>0</sup> . совершенствование техники скользящего шага в прохождении дистанции 1000м. Игра «Смелее с горки».	26.01		
56	Закрепление спусков со склона. Совершенствование поворотов переступанием. Игра «Смелее с горки». Ходьба до 1км.	29.01		
57	Разучивание подъема ступающим шагом. Совершенствование спусков, скользящего шага. Круговая эстафета. Ходьба до 1км.	31.01		
58	Оценивание передвижения скользящим шагом. Закрепление подъема ступающим шагом. Игры-эстафеты со спусками и подъемами. Передвижение до 1км.	02.02		
59	Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение дистанции 1км скользящим шагом. Игры со спусками и подъемами.	05.02		
60	Оценивание спуска с уклона 15-20 <sup>0</sup> . совершенствование подъема и скользящего шага в прохождении дистанции 1км.	07.02		
61	Совершенствование скользящего шага и подъема в играх «Кто самый быстрый», «Смелее с горки». Ходьба 1 км.	09.02		
62	Оценивание подъема ступающим шагом. Игра «Кто самый быстрый». Медленная ходьба на лыжах до 1 км.	12.02		
63	Совершенствование техники скользящего шага, подъемов и спусков в играх. Ходьба 1км.	14.02		
64	Прохождение 1км скользящим шагом с	16.02		

	применением пусков и подъемов в зависимости от рельефа.			
65	Круговая эстафета с этапом до 100м. Прохождение 1км.	19.02		
66	Передвижение скользящим шагом 1км.	21.02		
67	Совершенствование техники скользящего шага в прохождении дистанции 1км.	26.02		
68	Медленное передвижение до 1км.	28.02		
69	Передвижение скользящим шагом до 1000м.	02.03		
70	Передвижение на лыжах шагом до 1000м.	05.03		
71	Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1000м.	07.03		
72	Оценивание результата в прохождении дистанции 1км.	09.03		
73	Разучить ОРУ с малыми мячами. Игра «Послушный мяч».	12.03		
74	Закрепить комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Передал – садись»	14.03		
75	Разучить комплекс упражнений с футбольными мячами. Различные варианты «Салок»	16.03		
76	Закрепление комплекса ОРУ с футбольными мячами. Игра «Гонка мячей» (1кг)	19.03		
77	Разучить комплекс с набивными мячами 1кг. Эстафета с элементами футбола.	21.03		
78	Закрепление комплекса ОРУ с набивными мячами. Эстафета с элементами футбола.	23.03		
79	Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метании. Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега. Игры с метанием баскетбольного мяча по подвижной цели. Бег 1мин.	02.04		
80	Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега. Строевые упражнения: расчет на первый-второй, перестроение из одной в две шеренги. Игра прошлого урока. Бег до 1мин.	04.04		
81	Разучивание метания мяча с места на дальность. Метание набивного мяча из-за головы, сидя на полу. Совершенствование прыжка в высоту. Игра с баскетбольным мячом. Бег до 1мин.	06.04		
82	Закрепление метания мяча на дальность. Совершенствование строевых упражнений. Прыжок в высоту с разбега. Метание набивного мяча из-за головы. Игра с баскетбольным мячом. Бег 1мин.	09.04		
83	Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Метания набивного мяча и малого на дальность. Игра с метанием баскетбольного мяча. Медленный бег до 1мин.	11.04		

84	Оценивание прыжка в высоту с прямого разбега 3-5 шагов. Совершенствование метания мяча с места в цель. ОРУ с гимнастическими скакалками. Эстафеты с различными предметами. Бег 1 мин.	13.04		
85	Разучивание челночного бега 3x10м с высокого старта. ОРУ с гимнастическими скакалками. Совершенствование метания мяча в цель. Эстафеты с различными предметами. Бег до 2 мин.	16.04		
86	Оценивание метания мяча в цель на расстояние 6м. закрепление челночного бега 3x10м. смыкание и размыкание в строю. Эстафеты с предметами. Бег 2 мин.	18.04		
87	Разучивание ведение мяча на месте и в шаге. Совершенствование челночного бега. Эстафеты с различными предметами. Бег 2мин.	20.04		
88	Закрепление ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание передач мяча от груди двумя руками. Челночный бег 3x10м. бег до 2мин.	23.04		
89	Оценивание подтягивания на перекладине. Закрепление передач мяча двумя руками от груди. Совершенствование ведения и челночного бега. ОРУ с большими мячами. Бег 2 мин.	25.04		
90	Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование передач и ведение мяча. ОРУ с большими мячами. Бег 2мин.	27.04		
91	Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Совершенствование передач и ведение баскетбольного мяча. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин.	30.04		
92	Оценивание техники ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание многоскоков. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин.	04.05		
93	Оценивание передач мяча двумя руками от груди. Закрепление многоскоков. Совершенствование прыжков с приземлением на обе ноги. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин	07.05		
94	Оценивание результата в шестиминутном беге. Совершенствование прыжков. ОРУ с набивными мячами 1кг. Игра «Салки».	11.05		
95	Промежуточная аттестация.	14.05		
96	Оценивание прыжка в высоту с места. Разучивание метания мяча на дальность с места. Закрепление прыжка с разбега 3-5 шагов. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	16.05		
97	Закрепление метания мяча и прыжок в длину с места.	18.05		

98	Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Линейные эстафеты.	21.05		
99	Тренировка в бег на 30м с высокого старта. Совершенствование прыжков и метания. Линейные эстафеты с этапом 30м.	23.05		
100	Совершенствовать прыжки и метание мяча.	25.05		
101	Линейные эстафеты с этапом по 30 м.	28.05		
102	Подведение итогов учебного года.	30.05		