МБОУ Холмогойская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»	«Согласовано»	Рассмотрено на заседании
Директор школы	Зам.директора по УВР	Методического объединения
_____/Еремеев А.В./	_____/Хохрякова О.Н./	Протокол № 1_____
«31»_08_____2020 год	«31»_08_____2020год	«28»_08_____2020год

Рабочая учебная программа

Физическая культура

(наименование учебного предмета (курса)

2 класс

начальное общее образование

(класс, уровень образования)

1 год

(срок реализации программы)

Составлена на основе требований результатам основной образовательной программы начального общего образования

(наименование программы)

ФИО учителя, составившего рабочую учебную программу

Седых Светлана Ивановна

2020 год.

(год разработки)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуредля 2 класса разработана на основе требований результатам основной образовательной программы начального общего образования.

В учебном плане на изучение программы «Физическая культура» в обязательной части учебного плана во 2 классе отводится 102 часа в год, по 3 часа в неделю

Результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты

Обучающиеся научатся:

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
- соблюдать правила закаливания организма способами обтирания, обливания.
- выполнять правила личной гигиены во время и после занятий физическими
- упражнениями.
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- выполнять игровые действия, играть по правилам.
- выполнять прыжок с места
- выполнять перестроение в шеренгу, колонну
- соблюдать правила поведения и технику безопасности при проведении игр;
- правильно выполнять двигательные действия во время игры
- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом:
- держать передавать мяч на расстояние до 5 м, ловля, броски.
- выполнять челночный бег
- выполнять стартовое ускорение, финиширование
- выполнять перекаты
- выполнять лазанье по канату
- выполнять прыжки со скакалкой
- выполнять повороты переступанием на месте.
- выполнять спуски в основной стойке.
- выполнять подъемы ступающим и скользящим шагом.
- выполнять торможение падением.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

– оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

– общение и взаимодействие со сверстниками;

– обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;

– занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

– организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

– изложение фактов истории физической культуры;

– измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);

– бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения

травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;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: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика.

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; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки.

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Бой петухов», «Салки-догонялки», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7–8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7–8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Обще-развивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, выпады и полушпагаты на месте; «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 индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и 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, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и 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.

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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; 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 и лежа; отжимание лежа с опорой на

гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; бег на короткие отрезки из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с 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.

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

Развитие силовых способностей: выполнение прыжков, преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой 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 с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприсед и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

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

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

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Тематическое планирование по физкультуре 2 класс

№ п/п	Дата по плану	Дата факт	Тема урока	Контроль	Примечание
1	02.09		Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.		
2	04.09		Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта.		
3	05.09		Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Быстро по местам»		
4	09.09		Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 × 10.	контроль	
5	11.09		Обучение прыжкам вверх и в длину с места.		
6	12.09		Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениям.		
7	16.09		Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Игра «Точно в мешень»		
8	18.09		Контроль двигательных качеств: метание.	контроль	
9	19.09		Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места		
10	23. 09		Обучение бегу с изменением частоты шагов.		
11	25. 09		Объяснение понятия «физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств.		
12	26. 09		Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции		
13	30 09		Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта. Игра «Третий лишний»	контроль	
14	02 10		Правила безопасного поведения во время упражнений со спортивным инвентарем.		
15	03. 10		Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд.	контроль	
16	07.10		Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время».		
17	09. 10		Развитие Совершенствование техники выполнения перекатов.		
18	10. 10		Совершенствование техники кувырка вперед.		

19	14. 10		Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках».		
20	16. 10		Развитие гибкости в упражнении «мост».		
21	17. 10		Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами.		
22	21. 10		Лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке.		
23	23. 10		Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	контроль	
24	24. 10		Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка».		
25	04. 11		Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке.		
26	06. 11		Совершенствование кувырка вперед		
27	07. 11		Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».		
28	11.11		Развитие координации движений, внимания, Обучение упражнениям с гимнастическими палками.		
29	13. 11		Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Развитие координации движений, ловкости. Игра «Увертывайся от меча»		
30	14. 11		Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки		
31	18. 11		Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий.		
32	20. 11		Совершенствование прыжков со скакалкой.		
33	21. 11		Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой.		
34	25. 11		Лазанье по гимнастической стенке		
35	27. 11		Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка».		
36	28. 11		Совершенствование навыков перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед.		
37	02. 12		Развитие силы, выносливости в лазанье по канату. Игра «Бой петухов»		
38	04. 12		Совершенствование броска и ловли мяча.		
39	05. 12		Обучение броскам и ловле мяча в паре.		
40	09. 12		Обучение различным способам бросков		

			мяча одной рукой.		
41	11. 12		Обучение упражнениям с мячом у стены.		
42	12. 12		Обучение технике ведения мяча .		
43	16. 12		Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу».		
44	18.12		Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху».		
45	19. 12		Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах.		
46	23.12		Обучение ведению мяча .		
47	25.12		Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы.		
48	26.12		Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы.	контроль	
49	13. 01		Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки.		
50	15. 01		Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами.		
51	16. 01		Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток		
52	20. 01		Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000 м.		
53	22. 01		Обучение с палками на лыжах подъему различными способами, спуску в основной стойке и торможению		
54	23.01		Совершенствование навыка спуска на лыжах в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Игра «День и ночь»		
55	27. 01		Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажный ходу на лыжах без палок и с палками		
56	29 01		Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема, торможения падением		
57	30.01		Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Обучение падению на бок на месте и в движении		
58	03 02		Совершенствование умения передвижения скользящим шагом по дистанции до 1000 м.		
59	05 02		Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500 м. Игра «Попади в ворота»		
60	06.02		Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без		

			лыж.		
61	10 02		Обучение передаче мяча в парах.		
62	12 02		Обучение броскам и ловле мяча через сетку.		
63	13 02		Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу.		
64	17. 02		Обучение подаче двумя руками из-за головы.		
65	19. 02		Обучение подаче мяча через сетку одной рукой.		
66	19. 02		Ловля высоко летящего мяча.		
67	20. 02		Ловля высоко летящего мяча		
68	24..02		Обучение ведению мяча.		
69	26.02		Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу.		
70	27. 02		Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек.		
71	03. 03		Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы.		
72	05. 03		Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении.		
73	06. 03		Броски малого мяча в горизонтальную цель.		
74	10. 03		Бросок малого мяча в горизонтальную цель.		
75	12.03		Кувырках вперед и назад.		
76	13. 03		Развитие внимания, мышления, двигательных качеств		
77	17. 03		Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками.		
78	19. 03		Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики.		
79	20.03		Совершенствование упражнений акробатики поточным методом.		
80	31.03		Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках.		
81	02.04		Совершенствование прыжка в длину с места.		
82	03. 04		Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств		
83	07. 04		Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	контроль	
84	09. 04		Акробатические упражнения для развития равновесия.		
85	10. 04		Развитие силовых качеств		

86	14.04		Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	контроль	
87	16. 04		Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.	контроль	
88	17. 04		Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях.		
89	21.04		Развитие выносливости посредством бега, прыжков,		
90	23. 04		Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением		
91	24.04		Развитие силы (прыгучесть) в прыжках в длину с места и с разбега.		
92	28. 04		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры	контроль	
93	30.04		Развитие скорости в беге на 30 м с низ-кого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий		
94	01. 05		Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м	контроль	
95	05. 05		Совершенствование метания теннисного мяча на дальность.		
96	09. 05		Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность.	контроль	
97	12.05		Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений	контроль	
98	14.05		челночный бег 3 □ 10м.		
99	15.05		Совершенствование броска и ловли мяча.		
100	19. 05		Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки.		
101	21. 05		Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием		
102	28. 05		Совершенствование игр «За мячом противника», «Вышибалы», пионербол		