

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №5 п. Зеленолугский  
Мартыновского района Ростовской области.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный предмет	физическая культура
Образовательная область	физическая культура
Уровень общего образования	начальное
Класс	2
Количество часов	99
Учитель	Тимонин Валентин Викторович

Учебный год

2020-2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования по физической культуре, программой «Физическая культура 1-4 класс» под редакцией Лях В.И. М. «Просвещение», с требованиями основной образовательной программы начального общего образования. Предмет входит в образовательную область «Физическая культура».

В соответствии с годовым календарным учебным графиком и учебным планом МБОУ СОШ №5 п. Зеленолугский рабочая программа составлена на 99 часов, т.е. три часа в неделю. Данная рабочая программа разработана на основе программы по физической культуре для 1-4 классов, автор - доктор педагогических наук Лях В.И. и ориентирована на использование учебника «Физическая культура 1-4 классы ФГОС». В.И. Лях. М. «Просвещение» 2018г. который включен в федеральный перечень рекомендуемых учебников (приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345):

### I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

#### ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ КУРСА.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- формирование чувства гордости за свою Родину, народ, историю России осознание своей этнической принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, 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 этических ценностей, потребностей, чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

- овладение способностью принимать задачи учебной деятельности поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать, и оценивать учебные действия, в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Определение общей цели и путей её достижения;
- 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 меж предметными понятиями, отражающими существенные связи между отношениями, объектами и процесса

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием и величиной физических нагрузок данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

В результате обучения, обучающиеся на ступени начального общего образования:

- \*начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- \*начнут осознанно 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;
- \*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 составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, 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; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- \*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 и плавать простейшими способами;
- \*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. Выпускник научится:

- \*ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- \*раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- \*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.

Выпускник 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 физкультурной деятельности

Выпускник 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, физической подготовленности (Рост, масса тела, сила, быстрота, выносливость, гибкость). Вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование :

Выпускник научится:

\*выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

\*выполнять гимнастические и акробатические упражнения, строевые приемы. (кувырки, стойки, подтягивания, отжимания).

\*выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

\*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

\*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

\*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

\*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

## II СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2 КЛАСС.

### Знания о физической культуре

**Физическая культура** как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и 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 физкультурной 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 и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах). Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

## **Гимнастика с основами акробатики.**

### **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**

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте», «стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте по командам «Налево!» и «Направо!»; «Кругом» размыкание и смыкание в шеренге, колонне. Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом по «диагонали», «противоходом».

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед в группировке; гимнастический мост из положения лёжа. Из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, махи. Подтягивание из виса лёжа. Опорный прыжок: наскок на колени, соскок с приземлением.

Физические упражнения силового характера и общеразвивающие с предметами (скакалка, палка, обруч, кегли, мешочки) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ходьба на руках с помощью партнёра, ходьба «тараканчиком» вперед и назад, жим сзади от скамейки, разновидности прыжков и многоскоков в длину и в высоту, поднимание туловища из положения лёжа руки за голову в замок, упражнения на мышцы спины «лодочка», упражнения с набивными мячами сидя и стоя, в паре, упражнения с малыми гантелями (0,5 кг.) в положении сидя и лежа..

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, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). Прыжки со скакалкой.

## Легкая атлетика

Беговые упражнения: 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, челночный бег (3x10м); высокий старт с последующим ускорением, бег на скорость (30м). Кроссовый бег с ходьбой, преодолением препятствий.

Прыжковые упражнения: на месте (на одной ноге и двух ногах, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места и небольшого разбега; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча из-за головы, стоя на месте и с разбега в вертикальную и горизонтальную цель, а так же на дальность.

## Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений. Различные варианты полосы препятствий, игры «Что изменилось», «Водяной», «Эстафеты с предметами», «Перетягивание каната».

На материале раздела «Легкая атлетика»: игры включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту. «Вызов номеров», «Невод», «День, ночь» «Космонавты», разные варианты игры в салки.

На материале раздела «Спортивные игры»: «Гонка мячей», «Мяч капитану» «Перестрелка», «Знамя». «Охотники и утки», «Вышибала», Пионербол». Футбол: специальные передвижения без мяча и с мячом (перемещения), удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; удары, двухсторонняя игра; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча и с мячом (стойки, перемещения, остановки и повороты); ведение мяча; броски мяча в корзину; двухсторонняя игра; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол и волейбол: специальные передвижения без мяча и с мячом (стойки, перемещения), ловить и передавать, делать броски через сетку, подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; двухсторонняя игра; подвижные игры на материале пионербола и волейбола.

Подвижные игры разных народов.

## Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 2 класса должны:

### Знать и иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья
- и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

### Уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование
- правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и
- физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами

- выполнять строевые упражнения;
- **демонстрировать** уровень физической подготовленности для учащихся 2 класса.

### III ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Запланировано 101 часа (3 часа в неделю).

№п/п	Раздел.	Кол-во часов.	Виды деятельности.
1	Знания о физической культуре.	8	Изучить правила безопасности на уроках физкультуры. Значение утренней гимнастики в жизни человека. Составлять комплекс разминочных упражнений. Проводить разминку
2	Гимнастика с элементами акробатики.	31	Выполнять строевые упражнения. Выполнять кувырок вперед, кувырок назад, стойку на лопатках, стойку на голове и руках, мост, лазание по канату, подтягивание на низкой и высокой перекладинах, сгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке.
3	Легкая атлетика.	30	Пробегать 30 и 60 м. на время, метать мячи в цель и на дальность, прыгать в длину с места и разбега, прыгать в высоту, бросать наивные мячи различными способами. Пробегать 1000 метров, передавать эстафету.
4	Подвижные и спортивные игры.	30	Выполнять ведения, ловлю и передачи баскетбольного мяча, остановку 2 шагами, бросок в корзину двумя руками. Ведение, остановки и передачи футбольного мяча, удары по мячу. Подбрасывание и передачи волейбольного мяча. Играть в игры «Знамя», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Пионербол», «Салки», «Вызов номеров».
5	Всего.	99	

### ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ.

№	Раздел	Проверочная работа	Дата
1	Контрольный урок по легкой атлетике.		07.09.2020
2	Контрольный урок по легкой атлетике.		27.10.2020
3	Контрольный урок по гимнастике.		08.10.2020
4	Контрольный урок по легкой атлетике.		24.12.2020
5	Контрольный урок по волейболу.		7.04
	Контрольный урок по легкой атлетике.		17.04
6	Контрольный урок по легкой атлетике.		19.05

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ

ВО 2 КЛАССЕ НА 2020-2021 УЧЕНЫЙ ГОД.

( Понедельник, вторник, четверг).

№ Урока	Тема урока.	Дата урока		Домашнее задание.
		План.	Факт.	
1 четверть 2019-2020 уч. год.				
1	Правила безопасного поведения на уроке физкультуры.	1.09		Стр. 75-78
2	Тест. Бег 30метров.	3.09		Стр. 92-93
3	Техника челночного бега.	7.09		Повороты челночный бег.
4	Тест. Челночный бег 3x10 метров.	8.09		Стр. 94
5	Техника метания мяча.	10.09		Стр. 100-101
6	Тест Метание мяча на дальность.	14.09		Стр. 102
7	Тест метание мяча на точность.	15.09		Стр. 102
8	Физические качества.	17.09		Стр. 151
9	Техника прыжка в длину с разбега.	21.09		Стр. 96
10	Прыжок в длину с разбега на результат.	22.09		Повороты на месте.
11	Тест прыжок в длину с места.	24.09		Стр. 19
12	Упражнения на развитие координации движений.	28.09		Стр. 20
13	Тест подтягивание на низкой перекладине и.п. лежа.	29.09		Стр. 21
14	Упражнения на развитие гибкости.	1.10		Выполнить задание стр.86
15	Тест вис на время.	5.10		Стр. 22-23
16	Тест наклон вперед и.п. стоя.	6.10		Прыжки на скакалке.
17	Тест поднимание туловища за 30 секунд.	8.10		Отжимание от пола.
18	Подвижная игра «Кот и мыши».	12.10		Подъем туловища за 30 сек.
19	Режим дня.	13.10		Стр. 68-69
20	Бег в чередовании с ходьбой.	15.10		Стр. 70-71
21	Равномерный бег.	19.10		Стр. 74
22	Подвижные Игры.	20.10		Прыжки на скакалке.
23	Бег 1000 метров.	22.10		Отжимание от пола.
24	Подвижные Игры.	26.10		
25	Тест. Бег в чередовании с ходьбой 6 минут.	27.10		
26	Подвижные Игры.	29.10		
2 четверть 2020-2021 уч. год.				
27	Правила безопасности на уроках гимнастики.	9.11		Стр. 107. Стр.126
28	Кувырок вперед и.п. упор присев.	10.11		Стр. 118
29	Кувырок вперед с трех шагов разбега.	12.11		Выполнить задание стр.86
30	Кувырок назад.	16.11		Стр. 119
31	Круговая тренировка.1	17.11		Изучить стр. 87-88
32	Стойка на лопатках, мост с помощью и.п. стоя.	19.11		Выполнить задание стр. 89
33	Стойка на голове и руках, согнув ноги.	23.11		Отжимание от пола.
34	Стойка на голове и руках.	24.11		Наклоны вперед и.п. стоя.
35	Стойка на голове и руках –совершенствование.	26.11		Выполнить задание стр.124
36	Круговая тренировка.2	30.11		Повороты на месте.
37	Лазание по гимнастической скамейке.	1.12		Выучить комплекс стр.112
38	Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	3.12		Подъем туловища за 30 сек.
39	Висы на перекладине.	7.12		Повторить переползание.
40	Прыжки через скакалку.	8.12		Контроль 15 сек. времени.
41	Круговая тренировка 3.	10.12		Выполни задание стр.94
42	Шпагаты прямой и продольный.	14.12		Повторить перекаты.
43	Техника лазание по канату.	15.12		Выучить комплекс стр.116
44	Лазанье по канату .	17.12		Подъем туловища за 30 сек.
45	Круговая тренировка 4.	21.12		Повторить кувырок вперед.
46	Упражнения в равновесии.	22.12		Стойка на лопатках.
47	Вращение обруча. (Тест низкая перекладина)	24.12		Отжимание от пола.
48	Лазанье по канату – совершенствование.	28.12		Прыжки на скакалке
49	Лазанье по канату – совершенствование.	29.12		Подъем туловища за 30 сек.



## 2 класс 3 четверть 2020-2021 уч.год

50	История развития физической культуры и соревнований.	11.01		Стр. 5-13
51	Стойки и перемещения в спортивных играх.	12.01		Стр. 19
52	Ведение мяча на месте правой и левой рукой попеременно.	14.01		Повторить приставной шаг.
53	Ловля и передача мяча от груди 2 руками на месте.	18.01		Повторить скрестный шаг.
54	Ведение мяча медленным бегом.	19.01		Движение спиной вперед.
55	Передача мяча с отскоком мяча от площадки.	21.01		Подбрасывание и ловля мяча.
56	Ведение мяча с изменением направления движения.	25.01		В каких играх используют мяч
57	Техника остановки двумя шагами. Повороты.	26.01		Повторить перекаты.
58	Остановка двумя шагами совершенствование.	28.01		Стр. 24-28.
59	Бросок мяча в кольцо от груди двумя руками.	1.02		Стр. 28-30.
60	<b>Контрольный урок по баскетболу.</b>	2.02		Стр. 30-32.
61	Подбрасывание мяча.	4.02		Стр. 33-34
62	Верхняя передача мяча.	8.02		Стр. 35-39.
63	Подбивание мяча.	9.02		Отжимание от пола.
64	Нижняя передача мяча.	11.02		Прыжки на скакалке
65	Броски мяча через волейбольную сетку.	15.02		Подъем туловища за 30 сек.
66	Нижняя подача мяча.	16.02		Прыжок с места в длину.
67	Верхняя подача мяча.	18.02		Упражнения в равновесии.
68	Игра «Пионербол».	22.02		Выполнить 20 приседаний.
69	<b>Контрольный урок по волейболу.</b>	25.02		Прыжки на скакалке
70	Лазанье по канату –совершенствование.	1.03		Стр. 35-34.
71	Опорный прыжок. Разбег отталкивание.	2.03		Стр. 37-39
72	Опорный прыжок. Соскок приземление.	4.03		Стр. 97
73	Опорный прыжок – совершенствование.	9.03		Выполнить задание стр.98.
74	<b>Контрольный урок по гимнастике.</b>	11.03		Прыжки на скакалке
75	Прыжок в высоту с прямого разбега	15.03		Изучить текст стр.102.
76	Прыжок в высоту с бокового разбега.	16.03		Изучить текст стр.78-86
77	Бросок набивного мяча от груди 2 руками.	18.03		Изучить текст стр.78-86

## 4 четверть 2018-2019 уч. год.

78	Равномерный бег 2-3 минут.	29.03		Стр.106-107
79	Бег 1000 метров. Игра «Знамя».	30.03		Стр. 104.
80	Бег в чередовании с ходьбой 6 минут.	1.04		Стр. 105-106
81	Бег 1000 м. <b>Контрольный урок по легкой атлетике.</b>	5.04		Шпагат прямой..
82	Броски набивного мяча правой, левой рукой.	6.04		Шпагат продольный.
83	Техника метание мяча на точность.	8.04		Наклоны вперед и.п. стоя.
84	Техника метание мяча на дальность.	12.04		Наклоны вперед и.п. сидя.
85	Совершенствование техники метания мяча.	13.04		Подъем туловища за 30 сек.
86	Метание мяча. <b>Контрольный урок по легкой атлетике.</b>	15.04		Метание мяча на точность.
87	Тест вис на время.	19.04		Изучить текст стр.128-131
88	Тест подъем туловища за 30 сек. и.п. лежа.	20.04		Изучить текст стр.131-135
89	Подвижные игры с мячом.	22.04		Изучить текст на стр.135-136
90	Разбег в прыжках в длину.	26.04		Шпагат прямой..
91	Техника отталкивания в прыжках в длину.	27.04		Шпагат продольный.
92	Прыжок в длину с разбега.	29.04		Выполнить задание стр.98.
93	Тестирование прыжка в длину с места.	4.05		Прыжки на скакалке
94	Бег 30м. Высокий старт.	6.05		Стр. 104
95	Бег 30м. Бег по дистанции.	11.05		Стр. 105-106
96	Бег на 30м. <b>Контрольный урок по легкой атлетике.</b>	13.05		Наклоны вперед и.п. стоя.
97	Игра «Знамя».	17.05		Наклоны вперед и.п. сидя.
98	Игра в футбол по упрощенным правилам.	18.05		Подъем туловища за 30 сек.
99	Игра «Пионербол».	20.05		