

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ГИМНАЗИЯ № 118 ИМЕНИ ВАЛЕРИЯ НИКОЛАЕВИЧА ЦЫГАНОВА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия № 118»

Приказ от 30.08.2019г № 194


Т.С. Балашова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

начальное общее образование, 2класс

Учитель: Ильина Елена Евгеньевна

Количество часов: 2м- 100 часов

Учитель: Демко Михаил Николаевич

Количество часов: 2б- 103 часа

Учитель: Проходной Алексей Викторович

Количество часов 2а - 103 часа

2в - 103 часа

Программа разработана на основе

Примерной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов
и учебника по физической культуре для 1-4 классов под редакцией Лях В.И. 2018г

2019- 2020 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1-4 классов

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич (М.: Просвещение, 2018). Программа ориентирована на использование учебника: «Физическая культура для 1-4» под редакцией Лях В.И. 2016 г

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью данной программы по физической культуре является формирование у учащихся 1-4 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Данная программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

----- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

----- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

----- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

----- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

----- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета

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:

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной 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 в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и 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; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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

- 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 учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Место учебного предмета, в учебном плане.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Курс «Физическая культура» изучается во 2-х классах из расчёта 3 ч в неделю.

Согласно годовому учебному календарному графику на 2019- 2020 учебный год по программе в 2а, 2б, 2в- 103 часа, 2м – 100 часов.

| п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
|-----|---|---------------------------|------------|------------|------------|
| | | Класс | | | |
| | | I | II | III | IV |
| | Базовая часть | 87 | 88 | 88 | 88 |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | Самостоятельные занятия | | | |
| 3 | Физическое совершенствование: | | | | |
| | Подвижные игры и эстафеты | 15 | 16 | 16 | 16 |
| | Гимнастика с элементами акробатики | 24 | 24 | 24 | 24 |
| | Легкоатлетические упражнения и Кроссовая подготовка | 48 | 48 | 48 | 48 |
| | Вариативная часть | 12 | 14 | 14 | 14 |
| | элементы баскетбола | 12 | 14 | 14 | 14 |
| | Итого | 99 | 102 | 102 | 102 |

Содержание учебного предмета

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, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. 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 физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения Организация и проведение 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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, махи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья 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. Бег со старта, на результат.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности.

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

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

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, выпады и полу шпагаты на месте; упражнения 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, 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, преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку, комплексы упражнений для укрепления 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, комплексы упражнений с постепенным

включением в работу основных мышечных групп, лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); лазание 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 вперёд 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 лёгкой 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: повторное выполнение упражнений; повторное 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); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Содержание материала

| Раздел программы | Элементы содержания программы | Характеристика деятельности обучающихся | Метапредметные результаты. |
|--|---|---|---|
| Теоретические сведения | Инструктаж по технике безопасности | Беседа | Осмысление правил поведения и техники безопасности |
| 1 -4 четверть Легкая атлетика: | Бег на короткие дистанции; Прыжки в длину и высоту; Метание мяча; Развитие выносливости. | Освоение техники | Осмысление своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. |
| 2четверть Гимнастика | Акробатика: Кувырки Стойки Мостик Складки Прыжки через козла Лазание Упражнения в равновесии Упражнения в висах Развитие силы Развитие гибкости | Освоение техники | Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 3четверть Элементы баскетбола Подвижные игры | Элементы баскетбола Ловля и передача мяча Ведение мяча Броски мяча Подвижные игры | Освоение техники | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость) Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |

Тематическое планирование

| № | 2 класс | Примерное количество часов |
|---|-------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Основы знаний | На каждом уроке |
| 2 | Легкая атлетика | 1-27; 78-101 |
| | а) Короткие дистанции | |
| | б) прыжки | |
| | в) метание мяча | |
| | е) кроссовая подготовка | 19-27, 80-84 |
| 3 | Гимнастика | |
| | а) акробатика | 28-49 |
| | б) общеразвивающие упражнения | На каждом уроке |
| | в) опорный прыжок | |
| | г) прыжки через скакалку | |
| | д) лазание | |
| | е) висы и упоры | |
| | ж) строевые упражнения | На каждом уроке |
| 4 | Элементы баскетбола | 50-64 |
| | а) Ловля и передача мяча | |
| | б) ведение мяча | |
| | в) броски мяча | |
| | г) Подвижные игры и эстафеты | 65-77, 102-104 |
| | д) развитие двигательных качеств | На каждом уроке |

СТАРТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

- 1.Бег 30м
- 2.Прыжки в длину с места.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ:

- 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек;

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

- 1.Челночный бег с кубиками
- 2.Бег 30,60 и 1000 метров;
- 3.Прыжки в длину с разбега;
- 4.Прыжки в длину с места;
- 5.Метание мяча на дальность.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРОВЕРОЧНЫХ РАБОТ ПО МОДУЛЯМ

1.Легкая атлетика:

бег 30м – демонстрация старта; стартового разгона; финиширования.

Шестиминутный бег

Метание мяча в цель

Прыжки в длину

Прыжки в высоту

2Гимнастика

кувырок вперед;

мост, стойка на лопатках;

кувырок назад;

Подтягивание;

Сгибание и разгибание рук в упоре;

Поднимание туловища из положения -лежа на спине за 30 сек;

Наклон вперед из положения -сидя на полу, ноги врозь на ширину стопы;

3 кувырка вперед в группировке на время;

Опорный прыжок

3 Спортивные игры: Элементы баскетбола

Ведение мяча правой и левой рукой;

Передача мяча от груди правой и левой рукой;

Броски в кольцо двумя руками от груди с места.

4.Тесты по баскетболу:

Ведение б/б мяча

Броски мяча

Передача от груди

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учитель: **Ильина Е.Е.** 2 м класс.

| № | Дата | По факту | Тема урока | часы | Д.З. |
|----|-------|----------|---------------------------------------|------|---------|
| 1 | 2.09 | | Техника безопасности №1 | 1 | |
| 2 | 4.09 | | Бег из различных и.п. | 1 | 111-112 |
| 3 | 6.09 | | Эстафеты с предметами. | 1 | 96-97 |
| 4 | 9.09 | | Тест- челночный бег 3х10 м. | 1 | 98-99 |
| 5 | 11.09 | | Бег со старта | 1 | 100-101 |
| 6 | 13.09 | | Тест- бег 30м. | 1 | 114-115 |
| 7 | 16.09 | | Развитие скорости. | 1 | 115-116 |
| 8 | 18.09 | | Тест- бег 60м | 1 | 117-118 |
| 9 | 20.09 | | Бег по кругу. | 1 | 102-103 |
| 10 | 23.09 | | Техника длительного бега. | 1 | 8-10 |
| 11 | 25.09 | | Прыжки в длину, много скоки | 1 | 11-13 |
| 12 | 27.09 | | Прыжки в длину с разбега. | 1 | 13-16 |
| 13 | 30.09 | | Чередование ходьбы и бега 5 минут. | 1 | 104-105 |
| 14 | 2.10 | | Тест- шестиминутный бег | 1 | 17-19 |
| 15 | 4.10 | | Кроссовая подготовка 6 мин. | 1 | 120-121 |
| 16 | 7.10 | | Бег по пересеченной местности. | 1 | 19-21 |
| 17 | 9.10 | | Тест – бег 1000м | 1 | 106-107 |
| 18 | 11.10 | | Техника прыжков в длину . | 1 | 108-109 |
| 19 | 14.10 | | Тест -прыжки в длину с места. | 1 | 110-111 |
| 20 | 16.10 | | Техника метания. | 1 | 22-23 |
| 21 | 18.10 | | Метание мяча в цель | 1 | 24-25 |
| 22 | 21.10 | | Тест - метание мяча. | 1 | 26-28 |
| 23 | 23.10 | | Техника прыжки в высоту | 1 | 29-30 |
| 24 | 25.10 | | Прыжки в высоту. | 1 | 31-32 |
| 25 | 6.11 | | Т.Б.№2 Строевые упражнения. | 1 | 33 |
| 26 | 8.11 | | Перестроения на месте. Повороты. | 1 | 34-35 |
| 27 | 11.11 | | Техника акробатических элементов. | 1 | 119-120 |
| 28 | 13.11 | | Техника кувырка вперед. | 1 | 133-135 |
| 29 | 15.11 | | Техника кувырка назад. | 1 | 123-124 |
| 30 | 18.11 | | Акробатика | 1 | 36-38 |
| 31 | 20.11 | | Техника прыжков на скакалке. | 1 | 125 |
| 32 | 22.11 | | Прыжки через скакалку. | 1 | 38-39 |
| 33 | 25.11 | | Упражнения в висе | 1 | 122-123 |
| 34 | 27.11 | | Упражнение в упоре | 1 | 126-127 |
| 35 | 29.11 | | Тест-Сгибание разгибание рук | 1 | 40-42 |
| 36 | 2.12 | | Упражнения на гимнаст. лестнице. | 1 | 112-113 |
| 37 | 4.12 | | Тест-пресс за 30 секунд | 1 | 114-115 |
| 38 | 6.12 | | Тест - подтягивания | 1 | 42-44 |
| 39 | 9.12 | | Техника опорных прыжков | 1 | 45-47 |
| 40 | 11.12 | | Опорный прыжок - вскок в упор присев. | 1 | 47-49 |
| 41 | 13.12 | | Прыжок через козла на технику | 1 | 50-52 |
| 42 | 16.12 | | Тест- вис на согнутых руках. | 1 | 52-53 |
| 43 | 18.12 | | Тест -наклон вниз. Эстафеты | 1 | 129-130 |
| 44 | 20.12 | | Лазание по канату, шесту. | 1 | 131-133 |
| 45 | 23.12 | | Лазание по гимнастическим снарядам. | 1 | 54-55 |
| 46 | 25.12 | | Комбинированная полоса препятствий | 1 | 127-128 |

| | | | | | |
|-----|-------|--|--------------------------------------|---|---------|
| 47 | 27.12 | | Техника преодоления препятствий | 1 | 56-57 |
| 48 | 10.01 | | Т.Б №3 Занятия с мячом. | 1 | 57-59 |
| 49 | 13.01 | | Ловля и передача мяча на месте. | 1 | 130-131 |
| 50 | 15.01 | | Броски мяча левой и правой рукой | 1 | 144-145 |
| 51 | 17.01 | | Бросок мяча снизу на месте. | 1 | 60-62 |
| 52 | 20.01 | | Ведение мяча на месте | 1 | 135-136 |
| 53 | 22.01 | | Ведение мяча правой рукой. | 1 | 137-138 |
| 54 | 24.01 | | Ведение мяча левой рукой . | 1 | 62-63 |
| 55 | 27.01 | | Совершенствовать ведение мяча. | 1 | 139-140 |
| 56 | 29.01 | | Ведение мяча змейкой шагом. | 1 | 64-65 |
| 57 | 31.01 | | Ведение мяча змейкой со сменой рук. | 1 | 66-67 |
| 58 | 3.02 | | Броски мяча в кольцо. | 1 | 140-141 |
| 59 | 5.02 | | Эстафеты с передачей мяча. | 1 | 142-143 |
| 60 | 7.02 | | Развитие быстроты в играх. | 1 | 143-144 |
| 61 | 10.02 | | Развитие ловкости в играх. | 1 | 153-156 |
| 62 | 12.02 | | Развитие двигательных качеств | 1 | 157-159 |
| 63 | 14.02 | | Подвижные игры на развитие внимание. | 1 | 68-70 |
| 64 | 17.02 | | Развитие координации в играх. | 1 | 160-161 |
| 65 | 19.02 | | Эстафеты с мячом | 1 | 162-163 |
| 66 | 21.02 | | Эстафеты со скакалкой | 1 | 164-166 |
| 67 | 26.02 | | Эстафеты с обручем | 1 | 167-168 |
| 68 | 28.02 | | Эстафеты с предметами. | 1 | 169-171 |
| 69 | 2.03 | | Комбинированные эстафеты. | 1 | 71-72 |
| 70 | 4.03 | | Полоса препятствий. | 1 | 73 |
| 71 | 6.03 | | Развитие гибкости, игры | 1 | 74-76 |
| 72 | 11.03 | | Развитие силы, игры | 1 | 77-79 |
| 73 | 13.03 | | Развитие прыгучести, игры | 1 | 80-81 |
| 74 | 16.03 | | Техника прыжков через скакалку. | 1 | 81-82 |
| 75 | 18.03 | | Прыжки через скакалку за 30 сек. | 1 | 82-83 |
| 76 | 30.03 | | ТБ№4Техника прыжков в высоту. | 1 | 84-85 |
| 77 | 1.04 | | Прыжки в высоту на технику. | 1 | 85-86 |
| 78 | 304 | | Прыжки в высоту. | 1 | 87-88 |
| 79 | 6.04 | | Техника метания | 1 | 171-172 |
| 80 | 8.04 | | Закрепление навыков метания | 1 | 173-174 |
| 81 | 10.04 | | Метание мяча на дальность | 1 | 174-175 |
| 82 | 13.04 | | Техника прыжков в длину. | 1 | 175-177 |
| 83 | 15.04 | | Тест - прыжки в длину с места | 1 | 89-90 |
| 84 | 17.04 | | Техника бега на короткие дистанции | 1 | 91-93 |
| 85 | 20.04 | | Бег со старта. Челночный бег 3x10м. | 1 | 93-94 |
| 86 | 22.04 | | Тест - бег 30м. | 1 | 96-98 |
| 87 | 24.04 | | Челночный бег 4x9м. | 1 | 99-100 |
| 88 | 27.04 | | Бег на скорость | 1 | 100-101 |
| 89 | 29.04 | | Тест - бег 60 м . | 1 | 102-103 |
| 90 | 4.05 | | Чередование ходьбы и бега 7мин. | 1 | 104-105 |
| 91 | 6.05 | | Кроссовая подготовка 6мин. | 1 | 106 |
| 92 | 8.05 | | Тест - шестиминутный бег | 1 | 107-109 |
| 93 | 13.05 | | Равномерный бег 7 мин. | 1 | 110-111 |
| 94 | 15.05 | | Тест - бег 1000м. | 1 | 145 |
| 95 | 18.05 | | Техника прыжков. Много скоки. | 1 | 146-147 |
| 96 | 20.05 | | Прыжки в длину на технику | 1 | 147-148 |
| 97 | 22.05 | | Прыжки в длину с разбега | 1 | 148-149 |
| 98 | 25.05 | | Эстафеты с предметами | 1 | 150-151 |
| 99 | 27.05 | | Эстафеты с прыжками. | 1 | 151-152 |
| 100 | 29.05 | | Подвижные игры. | 1 | ОРУ |

Методическое обеспечение:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И.Лях, А.А. Зданевич. (Москва «Просвещение» 2018).
2. Примерные рабочие программы. Физическая культура 1-4 классы Лях В.И., Москва, Просвещение 2019
3. Учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 класс: учеб. для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2016г.