

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре **во 2 классе** составлена на основе: примерной программы начального общего образования и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011); учебника для общеобразовательных учреждений/ Физическая культура .1-4 классы./В.И.Лях.-14 издание.-М:Просвещение,2013 г.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии учебным планом во 2 классе на учебный предмет «Физкультура» отводится 102 часа (из расчета 3 часа в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ К КОНЦУ 2 КЛАССА

ЛИЧНОСТНЫЕ

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180 °;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и

воспитанием характера человека Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре
во 2 классе**

№	Разделы тем	Количество часов (уроков)
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Легкая атлетика	16
3.	Гимнастика	20
4.	Подвижные игры с элементами баскетбола	14
5.	Подвижные игры	20
6.	Лыжная подготовка	22
7.	Мини футбол	3
8.	Плавание	2
9.	Бадминтон	2
		102

Содержание тем учебного курса

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.

Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: 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 из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, за висом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Мини-футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Плавание: дыхательные упражнения в воду; работа рук и ног при плавании способом «Кроль»; спады; погружения в воду.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Бадминтон. Правила безопасности на уроках бадминтона

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 класс

№ урока	Тема урока	Основные виды деятельности	Дата проведения		Примечание
			план	факт	
Легкая атлетика (11 ч)					
1.	Ходьба и бег Инструктаж по ТБ.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ.			
2.	Бег с ускорением (30 м).	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. ТЕОРИЯ. Возникновение первых спортивных соревнований.			
3.	Игра «Пустое место». ОРУ.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей			
4.	Челночный бег				
5.	Бег с ускорением (60 м)	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.			
6.	Прыжки. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.			
7.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.			
8.	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.			
9.	Метание. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х 2)	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления». ТЕОРИЯ Появление мяча, упражнений и игр с мячом.			
10.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х 2)	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей.			
11.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
12.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
13.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых				
14.	Игры «Прыгуны и пятнашки»,	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
15.	Игра «Невод». Эстафеты.				

16.	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди»	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
17.	Развитие скоростно-силовых способностей				
18.	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам».	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
19.	Попади в мяч». Эстафеты.				
20.	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.			
21.	Ведение на месте.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей			
22.	ОРУ. Игра «Попади в обруч».				
23.	Ловля и передача мяча в движении	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.			
24.	Ведение на месте.				
25.	Мини-футбол	обучение техники передачи мяча. Передача мяча правой, левой ногой. Скидка мяча головой. Учебная игра			
26.	Передача мяча правой ногой				
27.	Удары правой ногой	Работа в парах в движении на месте. Удары левой, правой ногой. Учебная игра			

Гимнастика.

28.	Акробатика. Строевые упражнения	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». ТЕОРИЯ История зарождения древних Олимпийских игр.			
29.	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.			
30.	Кувырок в сторону. ОРУ	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.			
31.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.			
32.	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.			
33.	ОРУ. Подвижная игра «Светофор				
34.	Висы. Строевые упражнения	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.			
35.	Вис стоя и лежа				

36.	Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.			
37.	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!».	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.			
38.	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.			
39.	Подтягивание в висе. ОРУ с предметами.				
40.	Опорный прыжок, лазание	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных			
41.	Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.			
42.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.			
43.	Перешагивание через набивные мячи.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.			
44.	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.			
45.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук				
46.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.			
47.	Перелезание через коня, бревно.				
Лыжная подготовка.					
48.	Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Скользящий шаг без палок. Игра с бегом и прыжками без лыж.			
49.	Передвижение скользящим шагом без палок.	Передвижение скользящим шагом без палок. Упражнение «самокат». Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пятка лыж.			

50.	Передвижение скользящим шагом с палками	Передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок.			
51.	Подводящие упр-я на месте: посадка лыжника, имитация	Подводящие упр-я на месте: посадка лыжника, имитация. Игра «Чей веер лучше», передвижение по кругу скользящим шагом. Игра «Кто быстрее».			
52.	Передвижение скользящим шагом с широкими размахиваниями руками.	Передвижение скользящим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега длительное скольжение на одной лыже.			
53.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; Подъем «лесенкой» на небольшую горку, спуск в основной стойке.			
54.	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке.	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу обгонять переходя на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем «елочкой», спуск в основной стойке.			
55.	Подъем лесенкой, спуск в основной стойке	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем лесенкой, спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
56.	Подъем «елочкой» на оценку. Спуск в основной стойке	Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3х 30 м.Подъем «елочкой» на оценку. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе.			
57.	Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «С горки на горку».			
58.	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м индивидуально оценить. Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе.			
59.	Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»			
60.	Преодоление подъема ступающим шагом	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки			
61.	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, торможение падением (боком) подъем «лесенкой»			
62.	Согласованность движений рук и ног - упражнения.	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног.			
63.	Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения	Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. передвижение без палок по учебной лыжне, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Передвижение с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног. Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой».			

64.	Упражнения-«самокат», тоже но отталкивание производить лыжей,	Попеременный 2-ух ш. ход: упражнения-«самокат», тоже но отталкивание производить лыжей, развернутой носком в сторону. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух шажн. ходом.			
65.	Спуск в осн. стойке; в конце спуска выполнить торможение падением	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке; в конце спуска выполнить торможение падением (на бок)			
66.	Преодоление подъема «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением	Преодоление подъема «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе			
67.	попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км.	Равномерное передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км.			
68.	Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку»	Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку».			
69.	Ловля и передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.			
70.	Ведение на месте. Броски в цель	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.			
71.	Ловля и передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.			
72.					
73.	Ведение на месте. Броски в цель	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.			
74.					
75.	Ловля и передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			
76.					
77.	Ведение на месте. Броски в цель	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			
78.	Ловля и передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			
79.	ОРУ. Игра «Мяч в корзину».				
80.	ОРУ. Игра «Школа мяча». Эстафеты.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Школа мяча». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.			

81.	Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.			
82.	ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.			
83.	Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>).				
84.	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами»	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
85.	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены».	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
86.	«Салки на одной ноге». Эстафеты	Развитие скоростно-силовых способностей «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
87.	Игры «Прыгающие воробушки»,	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
88.	ОРУ. Игры «Птица в клетке»,	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
89.	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры»,	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
90.	ОРУ в движении. Игра «Точный расчет».	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
91.	Ходьба и бег	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (<i>30 м</i>). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей			
92.	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (<i>30 м</i>).				
93.	Ходьба с преодолением препятствий.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (<i>30 м</i>). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей			
94.	Игра «Вызов номера». ОРУ.				
95.	Прыжки Игра «Вызов номера». ОРУ.	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей			
96.	Плавание Анализ техники плавания	Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Анализ техники плавания .ОРУ в спортивном . зале. Начальное обучение работе рук и ног при плавании способом «собачка».			
97.	Дыхательные упражнения в воду. Имитационные упражнения пловца на суше	Дыхательные упражнения в воду. Имитационные упражнения пловца на суше: работа рук и ног. ОРУ в воде у неподвижной опоры, упражнения с использованием не тонущих предметов в координации с дыханием, скольжение без дыхания.			

98.	Промежуточная аттестация	Тестирование			
99.	Бадминтон. Правила безопасности на уроках бадминтона	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты..			
100.	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи	Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов			
101.	Освоение мягких ударов перед собой, короткой подачи с замахом. Изучение удара над головой справа,	Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, с низу.			
102.	Изучение плоской подачи, плоских ударов. Освоение перемещений вперед к сетке с возвращением в	Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи.			