

Программа учебного предмета «Физическая культура» 2 класс

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, на основе примерной программы по учебному предмету В. И. Лях, А. А. Зданевич и с учетом концепции личностно-ориентированной развивающей системы «Перспективная начальная школа»:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011;
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» /В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010;
- федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329; «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273;
- «Национальная доктрина образования» и «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года».

При составлении программы использовался следующий УМК:

- «Физическая культура: 1.2 класс», Учебник / А.В.Шишкина, О.П. Алимбиева, В.В.Бисеров.- М.: Академкнига/2014.

В соответствии с ФГОС и учебным планом для образовательных учреждений, использующих систему «Перспективная начальная школа», предмет представлен в предметной области «Физическая культура».

Во 2 классе курс рассчитан на 102 часа (34 учебных недели).

Трудоемкость предмета «Физическая культура» – по 3 часа в неделю.

Изменения в содержании рабочей программы произведены в связи с отсутствием необходимого материально-технического обеспечения (отсутствие ямы для прыжка в длину с разбега, отсутствие необходимого количества мячей на класс, отсутствие гимнастических снарядов). В связи с этим добавлены часы на изучение раздела «Спортивные игры».

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в него природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности. Таким образом, в физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств составляет ценности физической культуры и определяют ее как одну из граней общей культуры человека.

Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметными результатами освоения предмета «Физическая культура» являются:

- соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;
- использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;
- ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»;
- участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» отражают:

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

Предметные результаты проявляются в знаниях: о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест

занятий, поведения на занятиях; о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах; основ истории физической культуры и Олимпийского движения; о физических упражнениях, их влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта.

Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач. Выпускник начальной школы должен уметь:

- использовать все формы физической деятельности в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, самостоятельные оздоровительные занятия, подвижные игры и др.);
- целенаправленно составлять и использовать комплексы упражнений для утренней зарядки, профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, развития физических качеств, гимнастики для глаз;
- проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, оценивать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений;
- вести здоровый образ жизни, соблюдать принципы здорового питания.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 2-го года обучения

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся во втором классе научатся: называть основные части урока физической культуры; перечислять элементарные основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; различать виды эстафет (игровая, спортивная, встречная); называть основные гимнастические снаряды и упражнения; называть спортивный инвентарь; называть физические качества.

Обучающиеся получают возможность научиться: объяснять основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; организовать встречные эстафеты; понимать основы развития выносливости, координационных способностей и гибкости.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся: составлять режим дня для I и II смены обучения; подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку; перечислить, называть направленность и выполнять упражнения пальчиковой гимнастики; различать полезные и вредные продукты; осознавать важность питьевого режима.

Обучающиеся получают возможность научиться: сравнивать и различать пищевые продукты по ценности и полезности для организма; называть роль и значение воды и питьевого режима для человека.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся: называть показатели физического развития; измерять и называть индивидуальные показатели физического развития (рост и вес).

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся: определять метательные дисциплины легкой атлетики; перечислять основные правила игры в футбол.

Обучающиеся получают возможность научиться: перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься второклассникам; проявлять интерес к занятиям спортом.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся излагать факты истории физической культуры и Олимпийского движения.

В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся научатся:

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на уроке и дома (самостоятельно);
- осознанно выполнять упражнения на развитие физических качеств, упражнения для профилактики плоскостопия и формирования осанки;
- выполнять бег с изменением направлений, частоты и длины шагов, специальные беговые упражнения и прыжки;
- выполнять метания теннисного мяча на дальность;
- выполнять висы и демонстрировать уверенное лазание по шведской стенке;
- называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности;
- выполнять простые технические действия и приемы из спортивных игр;
- играть в футбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающиеся получают возможность научиться: сохранять правильную осанку; выполнять эстетически красиво простые гимнастические и акробатические комбинации; управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; играть в пионербол.

Содержание предмета «физическая культура»

В примерных программах по физической культуре выделяется три раздела: **«Знания о физической культуре» (блоки «Физическая культура», «Из истории физической культуры» и «Физические упражнения»), «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».**

В разделе теоретической подготовки предмета «Физической культуры» выделяются несколько содержательных блоков:

- информация о физической культуре, которая рассматривается как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека (способы передвижения человека, формы физической культуры, физические упражнения, развитие физических качеств, правила организации самостоятельных занятий физической культурой);
- здоровый образ жизни (режим дня, правильное питание, двигательный режим, личная гигиена);
- начальные основы анатомии человека (сердце, сосуды, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат);
- спорт (виды спорта, спортивный инвентарь, спортивная одежда, правила соревнований, правила спортивной деятельности, безопасность на тренировках и самостоятельных занятиях, основы физической, технической и тактической подготовки);
- история физической культуры и Олимпийское образование.

1 блок. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

1 класс. Урок физической культуры: строевые, легкоатлетические и гимнастические упражнения. Особенности спортивной формы для уроков в зале и на улице, в тёплое и холодное время года и для уроков, проходящих в бассейне. Подвижные игры и эстафеты. Передвижение на лыжах. Понятие о нормативах по физической культуре. Физические качества: развитие выносливости.

2 класс. Урок физической культуры: подготовительная часть урока. Основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям. Встречные эстафеты, командные игры на примере пионербола. Роль капитана команды. Основные гимнастические снаряды и упражнения. Повороты и спуски на лыжах. Спортивный инвентарь и правила выбора лыжного инвентаря, коньков и спортивной обуви. Физические качества. Развитие координационных способностей и гибкости.

3 класс. Содержание различных форм физической культуры. Способ передвижения: бег. Особенности спринта в лёгкой атлетике. Новые подвижные игры. Гимнастика: лазание по канату и упражнения для развития равновесия. Обучение классическому ходу в лыжных гонках. Спортивная экипировка для занятий в зимнее время. Физические качества: быстрота и основы методики её развития.

4 класс. Легкая атлетика: техника передачи эстафетной палочки. Специальные упражнения на коньках. Коньковый ход в лыжных гонках. Роль физической подготовки в армии. Развитие координационных способностей. Физические качества: сила. Силовые упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре лежа и в висе.

2 блок. Здоровый образ жизни.

1 класс. Основы здорового образа жизни, режима дня, рационального питания и здорового сна. Комплексы утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия. Гимнастика для глаз. Аспекты правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности.

2 класс. Особенности режима дня для I и II смены обучения. Расширение арсенала упражнений для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку. Комплекс упражнений пальчиковой гимнастики. Продолжение изучения основ рационального питания. Питьевой режим.

3 класс. Правила составления режима дня. Комплексы утренней гимнастики: упражнения с предметами. Усложнение комплекса для формирования осанки. Комплексы для профилактики плоскостопия. Дыхание: упражнения для формирования правильного дыхания. Основы закаливания. Роль витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека.

4 класс. Комплексы утренней гимнастики. Правила самостоятельного составления комплексов. Гимнастика для глаз: расширение набора упражнений. Рациональное питание: значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.

3 блок. Начальные основы анатомии человека.

1 класс. Сердечнососудистая и дыхательная системы, Опорно-двигательный аппарат.

2 класс. Физическое развитие: рост и вес. Способы их измерения.

3 класс. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Процесс дыхания.

4 класс. Нервная система. Измерение частоты сердечных сокращений. Рост и вес: способы регулирования. Приёмы первой помощи при травмах.

4 блок. Спорт.

1 класс. Командные спортивные игры. Виды спорта, подходящие для начала занятий в возрасте 6-8 лет: спортивная гимнастика, прыжки в воду, синхронное плавание, прыжки на батуте, фристайл, настольный тенниса, теннис, плавание, футбол.

2 класс. Легкая атлетика: метания мяча, метание диска и копья. Футбол: основные правила и приёмы игры. Виды спорта, подходящие для возраста 8-9 лет: лыжные гонки, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, шорт-трек, баскетбол, спортивное ориентирование, бадминтон, легкая атлетика.

3 класс. Спортивные эстафеты. Плавание: стили плавания. Волейбол: основные правила и технические приёмы игры. Понятия: спортивная тренировка, тренер, спортсмен. Видов

спорта, которыми можно заниматься с 9-10 лет: биатлон, волейбол, водное поло, гандбол, велоспорт, фехтование, скалолазание, конный спорт.

4 класс. Дисциплины лёгкой атлетики: барьерный бег, бег с препятствиями и легкоатлетические многоборья. Представление видов спорта, которыми можно заниматься с 10-11 лет: санный спорт, пулевая стрельба, бокс, дзюдо, гребля на байдарках и каноэ, современное пятиборье, триатлон, вольная борьба. Баскетбол, городки: правила и приёмы игр.

5 блок. История физической культуры и Олимпийское образование.

1 класс. История физической культуры: её зарождение и значение для древних людей.

2 класс. Олимпийские игры и Олимпийские зимние игры. Метания диска и копья в древности.

3 класс. История появления и значение лыж. Символы Олимпийских игр Программа и талисманы Олимпийских игр.

4 класс. История Олимпийских игр Древней Греции. Игры народов мира.

Содержание **раздела физической подготовки** включает освоение и совершенствование разных способов передвижения человека; использование широкого спектра физических упражнений разной направленности в зависимости от задач уроков, применение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения; гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

2 класс

Общеразвивающие физические упражнения с предметами и без предметов.

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять на уроке и дома общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Воспроизводить требуемую (заданную) дозировку физической нагрузки. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Физические упражнения на развитие физических качеств: координации и быстроты (наивысшие темпы роста для детей возраста 8 лет), гибкости и силы.

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять физические упражнения для развития основных физических качеств. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.

Легкая атлетика.

Бег: равномерный бег, бег с ускорением, бег с изменением частоты и длины шагов, челночный бег 3 x (5-10) м. Бег с изменением направления (змейкой, по диагонали). Эстафеты линейные и встречные.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 180°, через препятствия, в длину с места, со скакалкой. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением (многоскоки), с двух ног на две (выпрыгивания «лягушка» на месте и с продвижением вперед). Прыжки на одной ноге с продвижением.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по

взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.

Метание теннисного мяча на дальность и точность.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику метания теннисного мяча на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча.

Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании теннисного мяча.

Гимнастика с основами акробатики.

Организирующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое и трое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих команд. Различать и выполнять изучаемые строевые команды. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.

Акробатические упражнения. Перекаты в группировке вперед и назад, из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Простые акробатические комбинации.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять координационные способности, гибкость и силу при выполнении акробатических упражнений. Демонстрировать технику выполнения разученных акробатических упражнений и комбинаций.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади. Висы и лазание на шведской стенке.

Характеристика видов деятельности учащихся. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Выполнять гимнастические упражнения прикладного характера

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: без палок попеременный ход и одновременный ход (на пологом спуске). Спуски. Приседания на спуске. Поднимание предметов на спуске. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасного поведения.

Развивать координацию и выносливость. Оценивать свое состояние во время и после занятия по лыжной подготовке.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры: разнообразные игры (игры разных народов, игры на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы) и качеств личности (активности, ответственности, дисциплинированности, смелости, толерантности и т.д.), игры, подводящие к спортивной деятельности (на материалах видов спорта). Эстафеты, эстафеты с предметами.

Характеристика видов деятельности учащихся. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.

Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение

мяча (резинового, позднее баскетбольного) на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; броски мяча по баскетбольному щиту.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Выполнять разученные технические приемы спортивных игр в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Развивать физические качества. Выполнять физические упражнения по заданию учителя.

Примерное распределение программного материала 2 класс

Знания о физической культуре	В процессе урока
Способы физкультурной деятельности	
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	
Физическое совершенствование	
Легкая атлетика	53
Гимнастика с элементами акробатики	21
Лыжные гонки	12
Спортивные игры	16
Всего часов:	102

Тематическое планирование уроков физической культуры

2 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
Легкая атлетика (27 ч.)				
1.	Т/Б на уроках по легкой атлетике. Виды ходьбы и бега.	1		
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
3.	Тестирование челночного бега 3x10 м	1		
4.	Техника метания малого мяча на дальность	1		
5.	Тестирование метания мяча на дальность	1		
6.	Техника прыжка в длину с разбега	1		
7.	Прыжок в длину с разбега	1		
8.	Прыжок в длину с разбега на результат	1		
9.	Техника метания малого мяча на точность	1		
10-11	Метание малого мяча на точность	2		
12.	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
13.	Тестирование наклона вперед из положения сидя	1		
14.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с	1		
	Техника прыжка в длину с места			
15.	Прыжок в длину с места	1		
16.	Тестирование прыжка в длину с места	1		
17.	Подвижные игры	1		
18.	Тестирование виса на время	1		
19.	Броски набивного мяча от груди стоя	1		
20.	Броски набивного мяча способом «снизу» стоя	1		
21.	Броски набивного мяча из-за головы сидя	1		
22.	Броски набивного мяча на дальность	1		
23.	Тестирование уровня физической подготовленности.	1		
24-25	Подвижные игры	2		
26.	Спортивная эстафета	1		
27.		1		
Гимнастика с элементами акробатики (21 ч.)				
Т/б на уроках гимнастики. Перекаты и перевороты.				
28.	Техника выполнения кувырка вперед	1		
29.	Кувырок вперед	1		
30-31	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	2		
32.	Стойка на лопатках, согнув ноги	1		
33.	Стойка на лопатках с прямыми ногами	1		
34.	Упражнение «мост»	1		
35.	Комбинация из освоенных элементов	1		
36.	Круговая тренировка	1		
37.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1		
38.	Висы и упоры	1		
39.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1		
40.	Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка»	1		

41.	Комплекс упражнений в равновесии «Мостик»	1		
42.	Комплекс упражнений в равновесии «Скамеечка»	1		
43.	Подвижные игры	1		
44.	Техника выполнения опорного прыжка	1		
45.	Опорный прыжок на горку матов	1		
46-47	Спортивная эстафета	2		
48.		1		
	Лыжная подготовка (12 ч.)			
	Т/б на уроках по лыжной подготовке. Ступающий шаг с палками и без палок.			
49.	Скользкий шаг без палок.	1		
50.	Скользкий шаг с палками. Повороты переступанием на лыжах без палок	1		
51.	Торможение падением на лыжах	1		
52.	Комплекс упражнений «Лыжник-лыжи-палки»	1		
53.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1		
54.	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1		
55.	Подъём «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах	1		
56.	Подъём на склон «ёлочкой»	1		
57.	Передвижение на лыжах «змейкой»	1		
58.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1		
59.	Эстафета на лыжах	1		
60.	Спортивные игры. Баскетбол (16 ч.)	1		
	Т/б при работе с мячом. Броски и ловля мяча в парах.			
61.	Работа с мячом в парах	1		
62-63	Передача мяча в колоннах.	2		
64.	Бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1		
65.	Бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1		
66.	Бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «от груди»	1		
67.	Ведение мяча по прямой шагом и бегом	1		
68.	Ведение мяча правой и левой рукой	1		
69.	Ведение мяча «змейкой»	1		
70.	Ведение мяча различными способами	1		
71.	Ведение мяча и бросок в кольцо	1		
72-73	Ловля и передача мяча в движении	2		
74.	Подвижные игры с мячом	1		
75.	Эстафета с мячами	1		
76.		1		
	Легкая атлетика (26 ч.)			
	Прыжки через короткую скакалку			
77-79	Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд	3		
80.	Прыжки через длинную качающуюся скакалку	1		
81.	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку	1		
82.	Подвижные игры	1		
83.	Техника метания мяча на точность в вертикальную цель	1		
84.	Метание мяча на точность в горизонтальную цель	1		

85.	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
86.	Техника метания малого мяча на дальность	1		
87.	Метание малого мяча на дальность	1		
88.	Тестирование метания малого мяча на дальность	1		
89.	Челночный бег 3x10 м	1		
90.	Бег на 1500 м	1		
91	Техника прыжка в высоту	1		
92-94		3		
	Техника прыжка в длину с разбега.			
95-97		3		
	<i>Тестирование уровня физической подготовленности.</i>			
98-99		2		
	Резерв. Подвижные игры			
100-101		2		
	Резерв. Спортивная эстафета.			
102		1		