

Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения
Сорокинской средней общеобразовательной школы №3 Ворсихинская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено

на заседании методического совета
протокол № 1 от 18.08.2020 года

Утверждено

директор МАОУ Сорокинской СОШ №3
В.В. Сальникова
приказ от 31.08.2020 года № 103/3-ОД



Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для учащихся 2-го класса
на 2020 – 2021 учебный год

Составитель: Волкова Т.В. учитель
начальных классов первой категории

с. Ворсиха
2020 г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Предметные результаты

- 1) формирование 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 и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) 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), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Программный материал по разделу «Знания о физической культуре» осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика (21 час): *общеразвивающих упражнений с предметами:* большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками, скакалкой. *Акробатические упражнения:* Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; мост. *Висы и упоры:* Упражнения в висе стоя и лежа; В висе спиной к гимнастической стенке и поднимание прямых ног, вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на скамейке.

Лазанье, перелазанье: Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через стопку матов (высота до 60 см); лазанье по канату.

Равновесие: Стойка на двух, одной ноге с закрытыми глазами; ходьба по рейке гимнастической скамейки; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Строевые упражнения: Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»

Легкая атлетика (36 час). *Ходьба:* Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. *Бег:* Обычный бег, бег 30 м., с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость; Равномерный, медленный до 4 мин.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км, Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м), Бег с ускорением от 10 до 20 м

Прыжки: С поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отгалкивания 60—70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; *Метание:* Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4—5 м;. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед - вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность.

Подвижные и спортивные игры (14 часов). На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча;

броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Лыжная подготовка (31 час). *Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход; спуски в основной стойке; Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Уровень физической подготовленности учащихся 8 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
			Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	7,1 и выше	7,0-6,0	5,4 и ниже	7,3 и выше	7,2-6,2	5,6 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	10,4 -"-	10,0-9,5	9,1 -"-	11,2-""	10,7-10,1	9,7 -"-
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	110-""	125-145	165 -"-	100 -"-	125-140	155 -"-
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	750 и менее	800-950	1150-""	550 и менее	650-850	950 -"-
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5 и выше
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1 -"-	2-3	4 -"-	-	-	-
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	-	-	-	3 -"-	6-10	14 -"-

Температурный режим для занятий лыжной подготовкой

1 – 4 класс	- - 15°С
(при слабом ветре – 2-4 м/с)	

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 6-8 ЛЕТ

полная версия нормативов для 6-8 лет

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Челночный бег 3x10 метров (секунд)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
1.2	или бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
2	Смешанное передвижение на 1000м (мин:сек)	5:20	6:40	7:10	6:00	7:05	7:35
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ раздела	Наименование раздела программы	№ урока	Темы уроков раздела	Кол-во часов
1	Легкая атлетика (25 часов)	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Комплексы дыхательных упражнений.	1
		2	Обычный бег. Бег 30 м. Высокий старт. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1
		3	Прыжки с поворотом на 180°, Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.. Круговая эстафета.	1
		4	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам»	1
		5	Прыжки в длину с разбега. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам». Бег с ускорением от 10 до 20 м	1
		6	Бег 30 м – контрольное упражнение(Тест по ГТО). Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, важные способы передвижения человека (Знания)	1
		7	Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит»	1
		8	Подтягивания на перекладине. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4— 5 м;	1

	9	Свое место в колонне. Челночный бег 3x10 м. п/и «Лисы и куры»	1
	10	Бег коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Быстро встать в строй». Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
	11	Бег по размеченным участкам дорожки. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены	1
	12	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед - вверх . Передача и ловля мяча на месте в парах.	1
	13	Комплексы дыхательных упражнений . Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай - поймай»	1
	14	Урок-игра. п/и «Бросай -поймай». История развития физической культуры и первых соревнований.	1
	15	Построение в две шеренги по расчету. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками снизу вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания на дальность. Ловля и передача мяча в движении.	1
	16	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1
	17	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	
	18	Урок-игра. п/и «Мяч водящему». Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1
	19	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	1
	20	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему». Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
	21	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай -поймай»	1
	22	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Забрасывание мяча в корзину.	1
	23	Урок-игра. п/и «Бросай - поймай». Связь физической культуры с трудовой и военной	1

			деятельностью.	
		24	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1
		25	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1
2	Гимнастика с элементами акробатики (21 час)	26	Инструктаж по ТБ Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног	1
		27	Счет по три и перестроение в три шеренги. Перешагивание через набивные мячи и их переноска; Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1
		28	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма.	1
		29	ОРУ с набивными мячами (1 кг). Упражнения в висе стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке и поднимание прямых ног, вис на согнутых руках . ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1
		30	ОРУ со скакалкой. Подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	1
		31	ОРУ со скакалкой. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!» Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на скамейке .	1
		32	ОРУ с флажками. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Подтягивание лежа на наклонной скамье.	1
		33	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через стопку матов. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
		34	ОРУ с набивными мячами (1 кг). Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	1

		35	ОРУ с обручем. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Лазанье по канату произвольным способом.	1
		36	ОРУ с малыми мячами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
		37	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1
		38	Стойка на двух, одной ноге с закрытыми глазами. п/и «Два мороза». Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
		39	Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Кувырок вперед из упора присев.	1
		40	ОРУ с обручем. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1
		41	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату. Разучивание физкульт-минутки.	1
		42	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1
		43	ОРУ с большими мячами. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой). Кувырок в сторону.	1
		44	ОРУ с флажками. Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».	1
		45	ОРУ с обручем. Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. (Тестирование по ГТО).	1
		46	Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки». Разучивание физкульт-минутки.	1
3	Лыжная подготовка (31часов)	47	<u>Инструктаж по ТБ</u> Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Разучивание физкульт-минутки.	1
		48	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	1
		49	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	
		50	Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал».	1
		51	Комплексы дыхательных упражнений. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1

	52	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1
	53	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1
	54	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1
	55	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	1
	56	Повороты переступанием вокруг носков. Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
	57	Подъем ступающим шагом.	1
	58	Повороты переступанием. п/и «По местам».	1
	59	Спуски в высокой стойке. Игра «Салки».	1
	60	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	1
	61	Комплексы дыхательных упражнений . Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал».	1
	62	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «У кого красивее снежинка».	1
	63	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».	1
	64	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1
	65	Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Салки с домом».	1
	66	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и«Накаты».	1
	67	Комплексы дыхательных упражнений . Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1
	68	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
	69	Повороты с переступанием	1
	70	Попеременный двухшажный ход с палками. Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
	71	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1

		72	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1
		73	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».	1
		74	Спуски в основной стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
		75	Подъемы и спуски с небольших склонов. Торможение «плугом».	1
		76	Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и «Кто быстрее?»	1
		77	Комплексы дыхательных упражнений . Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.	1
				Всего: 31
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр (14ч)	78	<u>Инструктаж по ТБ</u> Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	1
		79	Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1
		80	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. П/и «У кого меньше мячей».	1
		81	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал - садись».	1
		82	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1
		83	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. П./и «Передал – садись»	1
		84	Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1
		85	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1
		86	Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».	1

		87	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	1
		88	Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. П/и «Мяч соседу».	1
		89	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.	1
		90	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча».	1
		91	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. История зарождения древних Олимпийских игр.	1
				Всего: 14
5	Легкоатлетические упражнения (11ч)	92	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Гимнастика для глаз. Эстафета «Смена сторон»	1
		93	Прыжок в длину с зоны огалкивания 60—70 см. Челночный бег 3x5, 3x10 м, Игра «К своим флажкам».	1
		94	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с высоты до 40 см. «Рыбаки и рыбки», «Невод». Символика ГТО, цели и задачи ВФСК ГТО.	1
		95	Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Челночный бег 3x10 м. (Тест по ГТО). Прыжок с высоты до 40 см. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	1
		96	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в высоту с 4—5 шагов разбега. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (Тест по ГТО)	1
		97	Бег 30 м. Прыжки в длину с места и с небольшого разбега. «Пятнашки», «Попрыгунчики воробушки».	1
		98	Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Подвижная игра «Круг»	1
		99	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. П/и «Так и так».	1
		100	Гимнастика для глаз. Бег 1500 м без учета времени. П/и «К своим флажкам»	1
		101	«Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования.	1

		102	Комплекс физических упражнений для утренней зарядки . Подвижные игры по желанию.	1
				Всего: 11

