

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Орловская основная общеобразовательная школа»

236000, Калининградская область, Гурьевский городской округ,
п. Орловка, ул. Центральная, 22, тел.: 8(4015)3-72-31

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
МБОУ «Орловская ООШ»

Протокол № 1

от «30» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Орловская ООШ»

С.И. Мациевская

приказ № 156 от «01» сентября 2018 г.



Рабочая программа

учебного предмета **«Физическая культура»** во **2** классе

(базовый уровень)

Составила: Калашьянц К.В
учитель физической культуры

п. Орловка

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

На изучение физической культуры во 2 классе отводится 3 часа в неделю, всего – 102 часа за год

Результаты освоения программы

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- 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 и социализации;– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Внутрипредметный модуль «Игры народов мира» относится к спортивно- оздоровительному направлению развития личности. Значение подвижных игр для правильного физического и эмоционального развития ребенка огромно. Если к этому прибавить образовательную составляющую, то игра становится таким же обучающим инструментом, как и урок. Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У

обучающихся формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны и других стран, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Игры нравятся практически всем младшим школьникам, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия. Все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребенка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию подвижные игры лаконичны, выразительны и доступны детям. Игры предшествуют трудовой деятельности ребенка. Дети начинают играть до того, как научатся выполнять простейшие трудовые процессы. Правильно организованные подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-мышечного аппарата, на формирование правильной осанки детей. Организация и проведение игр способствует лучшему восприятию учебного материала, физическому развитию и воспитанию волевых качеств, в учебном процессе позволяет снижать утомляемость, повышать эмоциональный настрой и работоспособность. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков.

Ценностными ориентирами содержания данного кружка являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Личностными результатами ВПМ «Игры народов мира» являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами ВПМ «Игры народов мира» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

• **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

• **Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

• **Коммуникативные УУД:**

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сбор информации;• разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации. • сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Планируемый результат:

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

Содержание.

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.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. 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.

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.

Организуемые команды и приемы. 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. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, 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.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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 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:

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» 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 и прогибание туловища (в стойках и седах); 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 (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки : ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; 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 (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание 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 вперед 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 легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков 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 многоскоков; 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); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Тематическое планирование.

№	Тема	Количество часов
1	Легкоатлетические упражнения	25
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	25
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Спортивные игры	24

5	ВПМ «Игры народов мира»	10
	Итого	102

Тематическое планирование уроков физической культуры во 2 классе

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Тема: Легкоатлетические упражнения. Техника безопасности на спортивной площадке. Высокий старт.	1
2-3	Бег с ускорением до 20 м. Прыжки в длину с места на результат.	2
4	Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д). Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов.	1
5-6	Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) на результат. Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов.	2
7	Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1
8-9	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мяча вертикальную и горизонтальную цель.	2
10	Метание мяча на дальность. Шестиминутный бег.	1
11	Метание мяча на дальность.	1
12	ВПМ История народной подвижной игры. Понятие правил игры. Выработка правил. Игра «Клубочек»	1
13	Тема: Подвижные игры с элементами спортивных игр Преодоление малых препятствий. Мини-футбол по упрощенным правилам.	1
14-15	Эстафеты с преодолением препятствий. Комплекс утренней зарядки.	2
16	Ловля и передача мяча. Эстафеты с мячами.	1
17-18	Ловля и передача мяча в движении. Бросок набивного мяча от груди	2
19	Ведение мяча на месте Бросок набивного мяча от груди	1
20-21	Ведение мяча в ходьбе. Наклон вперед на результат.	2
22	Ведение мяча в ходьбе. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	1
23-24	Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой. Броски мяча в щит.	2
25	Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в щит.	1
26-27	Ведение мяча в беге по прямой. Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам.	2
28	ВПМ Считалки. Русская народная игра: «Защита крепости»	1
29-30	Тема: Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Кувырок вперед.	2
31	Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок вперед.	1
32	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Режим дня. Личная гигиена	1
33	Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов.	1
34	Акробатические соединения из разученных элементов. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	1
35	ВПМ Игры русского народа. «Совушка-сова – большая голова»	1
36	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание	1

	прямых и согнутых ног.	
37	Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног.	1
38-39	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подтягивание в висе лежа согнувшись.	2
40	Лазанье по канату. Подтягивание в висе лежа согнувшись. Перелезание через коня	1
41	Лазанье по канату. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на бревне.	1
42	Лазанье по канату. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, бревну перешагивая, через набивные мячи.	1
43	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, перешагивая через набивные мячи и их переноска. Лазанье по канату.	1
44	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. Гимнастическая полоса препятствий на формирование правильной осанки.	1
45	Гимнастическая полоса препятствий на развитие физических качеств быстроты, силы, гибкости.	1
46	Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок вперед.	1
47	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Режим дня. Личная гигиена	1
48	ВПМ Игры русского народа. «Филин и пташки»,	1
49	Тема: Спортивные игры. Гигиена одежды и обуви. Игра «Мини-баскетбол»	1
50-51	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Игра «Мяч среднему»	2
52	Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.	1
53-54	Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Эстафеты с мячами	2
55	Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.	1
56	Преодоление полосы препятствий.	1
57	ВПМ Игры русского народа. «Кот и мышь»	1
58	Тема: Спортивные игры Баскетбол. Остановка в шаге и прыжком. Игра «Мяч соседу»	1
59	Баскетбол. Повороты на месте. Броски в корзину. Игра «Бросок мяча в колонне»	1
60	ВПМ Игры разных народов. «Липкие пеньки»	1
61	Баскетбол. Ведение мяча с остановками по сигналу Игра «Мяч соседу».	1
62-63	Баскетбол. Передвижения приставными шагами.	2
64	Баскетбол. Бег спиной вперед. Эстафеты.	1
65-66	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче	2
67	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Спуск с небольшого склона	1
68-69	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	2
70	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.	1
71-72	Футбол. Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	2
73	Футбол. Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	1
74-75	Футбол. Ведение мяча между стоек, с обводкой стоек.	2
76	ВПМ Игры разных народов. «Петушки».	1

77	Тема: Подвижные игры с элементами спортивных игр Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Броски набивного мяча в цель.	1
78	Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой шагом.	1
79-80	Наклон вперед на результат. Ведение мяча бегом.	2
81-82	Поднимание туловища на результат. Броски мяча в щит, кольцо.	2
83	Преодоление полосы препятствий	1
84	Правила безопасности при купании в естественных водоемах.	1
85	ВПМ Игры разных народов. «Сторож»	1
86	Тема: Легкоатлетические упражнения. Прыжки в длину с места на результат. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега.	1
87-88	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	2
89	Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег.	1
90	Высокий старт. Прыжки по ориентирам.	1
91	ВПМ Игры разных народов. «Разорви цепь»	1
92	Бег 30 метров с высокого старта. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1
93-94	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	2
95	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность	1
96-97	Прыжок в длину с разбега. Шестиминутный бег	2
98	Бег 1000 метров на результат	1
99	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бег 1000 метров	1
100	ВПМ Игры разных народов. «Стрелок»	1
101	Преодоление полосы препятствий	1
102	Правила безопасности при купании в естественных водоемах.	1
	Итого:	102 ч.