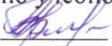


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Байкаловская средняя общеобразовательная школа»  
Тобольского района Тюменской области

Рассмотрено  
на заседании  
методического совета  
школы  
«30» мая 2019 г.

«Согласовано»  
заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
 Л.В. Бронникова  
«30» мая 2019 г.

«Утверждаю»  
директор МАОУ «Байкаловская СОШ»  
Е.Д. Кугаевская  
«31» мая 2019 г.  
Приказ № 356 от «31» мая 2019 г.



**Рабочая программа  
начального общего образования  
учебного предмета «Физическая культура»  
для 2 класса**

Составил: Бронникова Ольга Эдуардовна  
учитель начальных классов  
высшей квалификационной категории

2019 год

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Предметные результаты:***

- 1) 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;
- 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).

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах

образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

## 2. Содержание учебного предмета

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической

культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры во 2 классе 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

### **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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

### **Гимнастика с основами акробатики (21 час)**

*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, зависом одной, двумя ногами.

### ***Легкая атлетика (21 час)***

*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.

### ***Лыжная подготовка (30 часов)***

Передвижения на лыжах: скользящий, ступающий, попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

### ***Подвижные игры (30 часов)***

*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 «Спортивные игры»:*

*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».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств, в том числе подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.

### ***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.

**На материале лыжных гонок.**

**Развитие координации:** перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

**Развитие выносливости:** передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ раздела	Наименование раздела программы	№ урока	Темы уроков раздела	Кол-во часов
-----------	--------------------------------	---------	---------------------	--------------

1.	Легкоатлетические упражнения.	1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
		2.	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт	1
		3.	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.	1
		4.	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. П/и «К своим флажкам».	1
		5.	Метание мяча на дальность. Бег по дистанции. П/и «Пятнашки»	1
		6.	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	1
		7.	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
		8.	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. «Кто дальше бросит».	1
		9.	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	1
		10.	Свое место в колонне. Челночный бег 3x10 м. П/и «Лисы и куры»	1
				Всего: 10
2.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	11.	Техника безопасности во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1
		12.	Подвижная игра «Быстро встать в строй».	1
		13.	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1
		14.	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1
		15.	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай»	1
		16.	Подвижная игра «Бросай-поймай».	1
		17.	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	1
		18.	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1
		19.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	1
		20.	Подвижная игра «Мяч водящему»	1
		21.	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	1
		22.	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. «Мяч водящему».	1
		23.	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. П/и «Мяч в корзину»	1
		24.	Подвижная игра «Бросай - поймай».	1

		25.	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1
		26.	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1
		27.	Подвижные игры: «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1
				Всего: 17
3.	Гимнастика с элементами акробатики.	28.	Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег враспынную и с остановкой по сигналу.	1
		29.	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1
		30.	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1
		31.	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	1
		32.	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	1
		33.	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	1
		34.	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1
		35.	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	1
		36.	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	1
		37.	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах.	1
		38.	ОРУ с маленькими мячами. Перестроения в три шеренги.	1
		39.	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1
		40.	Упражнения на равновесие. П/и «Два мороза»	1
		41.	Кувырок вперед из упора присев.	1
		42.	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги.	1
		43.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи.	1
		44.	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1
		45.	ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).	1
		46.	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».	1
		47.	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе	1



			лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору»	
		48.	Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки».	1
				Всего: 21
4.	Лыжная подготовка.	49.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	1
		50.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	1
		51.	Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал».	1
		52.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1
		53.	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1
		54.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1
		55.	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1
		56.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	1
		57.	Повороты переступанием вокруг носков.	1
		58.	Подъем ступающим шагом.	1
		59.	Повороты переступанием. П/и «По местам».	1
		60.	Спуски в высокой стойке. Салки	1
		61.	Подъем «лесенкой». П/и «Слушай сигнал»	1
		62.	Спуски в низкой стойке. П/и «Слушай сигнал».	1
		63.	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «У кого красивее снежинка».	1
		64.	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».	1
		65.	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1
		66.	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Салки с домом».	1
		67.	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты».	1
		68.	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1
		69.	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1
		70.	Повороты переступанием.	1
		71.	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
		72.	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. П/и «Снежные снайперы».	1

		73.	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1
		74.	Передвижение на лыжах до 1,5 км. п/и «Снежные снайперы».	1
		75.	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
		76.	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1
		77.	Передвижение на лыжах до 1,5 км п/и «Кто быстрее?»	1
		78.	Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.	1
				Всего: 30
5.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	79.	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	1
		80.	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1
		81.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».	1
		82.	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».	1
		83.	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1
		84.	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись».	1
		85.	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1
		86.	Подвижные игры: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1
		87.	Подвижные игры: «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».	1
		88.	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	1
		89.	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. «Мяч соседу».	1
		90.	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.	1
		91.	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1
				Всего: 13
6.	Легкоатлетические упражнения.	92.	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1
		93.	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1
		94.	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».	1
		95.	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с	1

			места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	
		96.	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
		97.	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3x10 м). П/и «Лисы и куры».	1
		98.	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	1
		99.	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».	1
		100.	Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Так и так».	1
		101.	Бег 1500 м без учета времени. П/ и «К своим флажкам».	1
		102.	«Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования.	1
				Всего: 11