

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Кировская средняя общеобразовательная школа"
Ленинского района Республика Крым**

Рассмотрено Протокол заседания МО учителей начальных классов от 25. 08. 2022 г. № 04 Руководитель МО _____ И.Н. Ковалёва	Согласовано Заместитель директора по УВР _____ Т.В.Ермолова	Утверждено Директор школы _____ Л.И. Якубова Приказ № от .08. 2022 г.
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2022-2023 учебный год
(начальное общее образование)**

Учебный предмет: физическая культура

Класс: 2

Уровень изучения предмета: базовый

Количество часов: в неделю – 3 часа,
в год - 102 часа

Составитель: учитель начальных классов Асанова Лариса Анатольевна

Программа составлена на основе Примерной программы по физической культуре, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2014г.

Используемый учебник: Учебник В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура. 1-4классы»; Москва, издательство «Просвещение» -2014г.

с. Кирово
2022 г.

Программа предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ», Федеральным государственным образовательным стандартом НОО, ООП НОО МБОУ Кировская СОШ, учебным планом МБОУ Кировская СОШ на 2021-2022 учебный год, Положением МБОУ Кировская СОШ «О рабочей программе и календарно-тематическом планировании в 1-11 классах МБОУ Кировская СОШ», утверждённым приказом № 49 от 14.02.2017 г., с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры, на основании Примерной программой курса «Физическая культура» (автор В.И.Лях, Москва, «Просвещение», 2010 г. УМК «Школа России»).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Знания о физической культуре

Учащиеся должны знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

- О физических качествах и общих правилах их тестирования;

- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- Контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту, прыгать с поворотами на 180° - 360°.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч" и т.п.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно - оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Содержание учебного предмета

Подготовительный этап: Ознакомление учащихся с содержанием занятий по физической культуре; рассказ о предмете «Физическая культура»; объяснение правил безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями; ознакомление с правилами класса на уроках физкультуры; формирование представления о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями и подвижными играми на спортивной площадке; ознакомление с требованиями к одежде при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке; беседа «Режим дня учащихся первого класса»; формирование представления о правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале; ознакомление учащихся с правилами безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями.

Основной этап: обучение технике выполнения прыжка; обучение бегу на скорость; развитие выносливости; обучение челночному бегу; ознакомление с правилами и проведением игр; обучение технике ловли мяча; обучение метанию мяча в цель с места по вертикальной мишени; развитие координации движений в пространстве; развитие силы рук; развитие гибкости; развитие ловкости; обучение лазанию по гимнастической стенке; совершенствование навыков лазания, перелезания, метания, прыжков; ознакомление с техникой передвижения на лыжах; обучение навыкам ходьбы; обучение прыжкам через качающуюся скакалку; обучение упражнениям для сохранения равновесия; обучение ведению мяча в шаге; обучение выполнению прыжка в длину с места толчком двух ног; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений; соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности; развитие физических качеств.

Заключительный этап: Выполнение упражнений на восстановление дыхания и расслабление; выполнение упражнений на релаксацию и на внимание; выполнение упражнений на формирование правильной осанки; осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; определять состав спортивной одежды в зависимости от времени и погодных условий; определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; давать домашние задания.

Основы знаний о физической культуре (беседы)

Техника безопасности во время занятий физической культурой

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость

Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека. Названия метательных снарядов. Названия упражнений в прыжках в длину и высоту. Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование. Организация игр, правила поведения и безопасности. Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека. Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Названия снарядов и гимнастических элементов. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму. Профилактика простуды. Личная гигиена. Режим дня. Профилактика плоскостопия. Профилактика близорукости. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила гигиены и техника безопасности. Поведение в экстремальных ситуациях

Значение занятия гимнастикой для здоровья человека

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура».

2 класс. 102 часа в год.

Название тем	Количество часов 1 класс	Количество часов 2 класс	Количество часов 3 класс	Количество часов 4 класс
Знания о физической культуре	В процессе урока			
Способы физкультурной деятельности	4	4	4	4
Спортивные и подвижные игры	22	22	22	22
Гимнастика	31	31	31	31
Лёгкая атлетика	36	37	37	37
Туризм	6	8	8	8
Из них резервных часов	2	1	2	1
Итого	99	102	102	102

Приложение 1

Уровень физической подготовленности учащихся 2 класса.

(проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	Средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Приложение 2

Календарно - тематическое планирование по предмету «Физическая культура». 2 класс. 102 часа в год.

№ урока		Содержание темы урока	Дата проведения урока	
по плану	по факту		по плану	по факту
1		ТБ на уроках физкультуры. Самоконтроль во время занятий. Строевые команды и распоряжения. Игра «По местам!»		
2		Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Бег с разных исходных положений. Игра «Пятнашки».		
3		Техника выполнения прыжков на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Игра «Будь ловким!»		
4		Первая помощь при травмах. Строевые упражнения. Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.		
5		ТБ на уроках легкой атлетики. Основы лёгкой атлетики, история её развития.		
6		Обучение технике старта. Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. Подвижная игра.		
7		Обучение технике высокого старта. Стартовый рывок. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м.		
8		Техника выполнения прыжков с небольшим продвижением влево - вправо. Медленный бег. Комплекс упражнений для осанки.		

9		Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. Встречные эстафеты.		
10		Закрепление техники челночного бега. Медленный бег. Игра «Эстафета зверей».		
11		Обучение технике бега на коротки дистанции. Бег на короткие дистанции 30 м. Высокий старт. Эстафеты.		
12		Бег на короткие дистанции 30 м. – контрольный норматив. Высокий старт. Подвижные игры. Эстафеты.		
13		Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Медленный бег. Подвижная игра.		
14		Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 60 м, специальные беговые упражнения.		
15		Правила выполнения дыхательных упражнений. Техника выполнения прыжков в длину с места. Встречная эстафета.		
16		Прыжок в длину с места – контрольный норматив. Беседа Легкая атлетика в программе Олимпийских игр. Подвижная игра «Третий лишний».		
17		Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель. Совершенствование выполнения многоскоков. Эстафеты.		
18		Правила метания мяча с разбега на дальность. Упражнения на развитие координации. Игра «Ловушки».		
19		Закаливание организма. Совершенствование техники метания мяча в цель. Правила метания мяча с разбега. Игра «Попади в корзину».		
20		Здоровый образ жизни младшего школьника. ОРУ на развитие ловкости. Встречные эстафеты.		
21		Прыжок в длину с места. Обучение отталкиванию. Упражнения с мячом большого диаметра. Подвижная игра «Третий лишний».		
22		Прыжок в длину. Профилактика травматизма. Эстафеты с гимнастическими палками.		
ГИМНАСТИКА (16 часов)				
23		ТБ на уроках гимнастики. Виды ходьбы. Упражнения на осанку. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.		
24		Упражнения на осанку. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра		
25		Строевые упражнение. Ходьба, бег. Совершенствование техники лазания и перелезания. Игра «Дождик».		
26		Лазание, перелезание. Лазанье по гимнастической лестнице. Подвижная игра с мячами.		
27		Виды ходьбы. Обучение сгибанию рук в упоре лежа. Эстафеты с бегом и прыжками.		
28		Гимнастические упражнения. Сгибание рук в		

		упоре лежа. Беседа о активном образе жизни. Игра «Мяч о стенку».		
29		Обучение гимнастическим стойкам. Изучение гимнастической полосы препятствий. Игры с мячом.		
30		Размыкание и смыкание приставными шагами. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Игра «Передай мяч ловцу»		
31		Упражнения на равновесие. Размыкание и смыкание приставными шагами. Комплекс упражнений «Скамеечка».		
32		Техника акробатических упражнений. Статическое и динамическое равновесие. Комплекс упражнений «Акробат».		
33		Строевые упражнения. Обучение кувырку в сторону. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Подвижная игра.		
34		Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке. Игра «Канатоходец».		
35		Лазание по горизонтальной стенке. Перестроение дроблением. Обучение технике висов. Подвижная игра с мячом.		
36		Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Комплекс упражнений «Дорожка».		
37		Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Комплекс упражнений «Дорожка».		
38		Сгибание рук в упоре лежа. Висы, полувисы – контрольный норматив. Упражнения у гимнастической стенки. Эстафеты.		
СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.(17 часов)				
39		ТБ во время подвижных игр. Медленный бег. Сведения о играх с мячом. Эстафеты с мячом.		
40		Обучение ловле мяча. Строевые упражнения. Перестроения. Линейные эстафеты.		
41		Ловля мяча. Обучение броску вперед. Броски в цель. Подвижная игра «Выбивалы».		
42		Бросок мяча с отскоком от стены. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафеты с предметами.		
43		Бросок мяча с отскоком от стены. Подвижная Игра «Передай мяч»		
44		Обучение ловле мяча сверху над собой. Перестроения. Подвижная игра с 2-мя мячами.		
45		Самоконтроль во время занятий. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».Эстафеты.		
46		Обучение броску одной рукой. Ловля мяча. Эстафеты с мячами.		
47		Комбинация из бросков и отскоков с ловлей мяча. Передача и ловля мяча на месте в парах.		

		Забрасывание мяча в корзину. Игра в мини пионербол.		
48		Беседа о активном отдыхе. Ведение мяча на месте. Броски в цель. Игра в «Выбивалы».		
49		Медленный бег. Совершенствование полученных навыков в работе с мячом. Игра в мини пионербол.		
50		Ознакомление с подвижными играми в зимний период. Передача мяча на месте. Игра с двумя мячами.		
51		Беседа о профилактике травматизма во время работы с тяжёлым мячом. Броски в цель (щит). Игра «Мяч, не мяч».		
52		Совершенствование передачи мяча на месте, обучение передаче мяча двумя руками от груди. Эстафеты.		
53		Комплекс упражнений «Стройная берёза». Беседа «Спортивные игры в зимний период». Эстафеты.		
54		Спортивные игры в зимний период.		
55		Обучение ведению мяча на месте. Зимние виды спорта. Зимние Олимпийские Игры. Встречные эстафеты.		
ГИМНАСТИКА (8 часов)				
56		Ознакомление с туристским снаряжением. Обучение работе с карабинами. Игра «Кто первым соберет рюкзак?»		
57		Изучение туристической полоса препятствий. Игра «Что берем с собой в поход», «Переправа».		
58		Ознакомление с туризмом как видом спорта. Обучение вязки узла «Восьмерка». Эстафеты. Игра. «Мы идём в поход».		
59		ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование технике кувырка вперед. Обучение кувырку назад. Эстафеты с элементами акробатики.		
60		Кувырок вперед. Прыжок с поворотом. Подвижные игры.		
61		Элементы акробатики. Обучение стойке на лопатках и группировке. Беседа о профилактике травматизма.		
62		Строевые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Эстафеты.		
63		Висы, полувисы. Обучение подтягиванию. Упражнения у гимнастической стенки. Эстафеты.		
64		Техника выполнения висов. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание. Эстафеты.		
65		Элементы акробатики. Лазание по гимнастической стенке. Подвижные игры.		
66		Перестроения на месте. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с мячом.		

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ с элементами спортивных игр (5 часов)				
67		ТБ во время подвижных игр. Сведения об играх с мячом. Эстафеты с мячом.		
68		Ловля и передача мяча в движении. Линейные эстафеты.		
69		Ловля мяча. Совершенствование броска вперед. Подвижная игра «Выбивалы».		
70		Бросок мяча с отскоком от стены. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель. Эстафеты с предметами.		
71		Бросок мяча в цель – контрольный норматив. Строевые упражнения. Подвижная игра с 2-мя мячами.		
ГИМНАСТИКА (7 часов)				
72		ТБ на уроках гимнастики. Повторение разученных строевых упражнений. Наклоны, скручивания, вращения. Подвижная игра.		
73		ОРУ с гимнастическими палками. Обучение работе со скакалкой. Эстафеты с предметами.		
74		ОРУ. Упражнение на развитие скоростно - силовых качеств. Работа с утяжеленными (набивными) мячами. Игра «Угадай кто?»		
75		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Обучение шпагату и полу - шпагату. Комплекс «Стройная берёзка».		
76		Изучение тестовых упражнений «Наклон вперед из положения сидя» и «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине». ОРУ. Эстафеты.		
77		ОРУ на развитие ловкости. Поднимание туловища из положения лежа на спине – контрольный норматив.		
78		ОРУ на развитие ловкости. Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. Подвижная игра с 2-мя мячами.		
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (19 часов)				
79		ТБ на уроках легкой атлетики. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. История развития легкой атлетики.		
80		Упражнение с теннисным мячом. Игра «Кто меткий?». Игровое упражнение «Передай мяч». Самоконтроль во время занятий.		
81		Повторение техники выполнения упражнений на равновесие. Совершенствование техники бега с преодолением препятствий. Эстафеты.		
82		Совершенствование техники бега с преодолением препятствий. Обучение финишированию. Подвижные игры с мячом.		
83		Медленный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Подвижная игра с мячом.		

84		Обучение технике бега со средней скоростью. Воспитание активности. Подвижные игры.		
85		Совершенствование техники бега с ускорением. Ускорение 20 метров. Эстафеты с мячом.		
86		Бег на коротки дистанции. Дыхание во время бега. 60 м- контрольный норматив. Подвижная игра «Мяч ловцу».		
87		Прыжок в длину с места. Обучение отталкиванию. Подвижная игра «Третий лишний».		
88		Прыжок в длину. Профилактика травматизма. Эстафеты с гимнастическими палками.		
89		Прыжок в длину с места – контрольный норматив. Строевые упражнения. Подвижная игра.		
90		Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2х2) Беседа «Легкая атлетика в программе Олимпийских игр». Эстафеты.		
91		Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие меткости. Линейные эстафеты.		
92		Двигательный режим учащегося. Метание – контрольный норматив. Техника челночного бега с переносом кубиков.		
93		Медленный бег. Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Игра «Эстафета зверей».		
94		Обучение технике бега на средние дистанции. Бег 250 м. Высокий старт. Эстафеты.		
95		Обучение технике бега на среднюю дистанцию и дыханию во время бега. Подвижная игра.		
96		Строевые упражнения, построения и перестроения. Совершенствование техники бега на среднюю дистанцию.		
97		Бег 500 м. Высокий старт. Эстафеты.		
ТУРИЗМ (4 часа)				
98		Ознакомление с туристским снаряжением. Предвидение по болотистой местности. Игра: «Кто первым соберет рюкзак?»		
99		Ознакомление с туризмом как видом спорта. Вязка узлов. Эстафеты. Игра. «Мы в лесу».		
100		Оценка уровня физической подготовленности. Эстафеты с мячами.		
101		Проверка полученных навыков. Оценка уровня физической подготовленности. Эстафеты с мячами.		
102		Безопасность в летний период. Подведение итогов спортивного года. Повторение изученного материала. Эстафеты.		