

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 16 города Евпатории Республики Крым»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
от 20.08.2018 г.
протокол № 1
Руководитель ШМО
Ю.В.Мусатюк



СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР
Ж.М.Кондрацкая
23.08.2018 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
О.А. Донцова
Приказ №456/01-16
от 31.08.2018



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

**для 2 Г классов
на 2018 - 2019 учебный год**

Составитель программы:
Степанищева Татьяна Станиславовна
(учитель физкультуры)

Образовательный стандарт:

Федеральный образовательный стандарт НОО, утвержденный приказом Минобразования РФ от 06.10.2009г. № 373 (с изменениями от 31.12.2015г. № 1576.)

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена на основе авторской программы:- Комплексная программа физического воспитания учащихся.1-11кл. (Лях В.И., Зданевич А.А. М.: Просвещение, 2012г.);
-Региональная экспериментальная комплексная программа физического воспитания 1-11кл. (Ученый Совет КРИППО от 04.09.14г.пр.№5).
-Учебник: Лях В.И. Физическая культура.1-4кл. (М.,Просвещение,2014г.)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Ученик 2 класса научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик 2 класса получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

- составлять режим дня, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные результаты:

- Формирование уважительного отношения к культуре других народов, во взаимодействии со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.
- Развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание другим людям;
- 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 дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.
- Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- 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 по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- Владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
- Владение умениями организовывать здоровое сберегающую 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).

- Овладение умениями подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Овладение умениями выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- Овладение умениями выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыка оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
- Овладение умениями организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований,
- Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.
- Овладение умениями в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляет.

Содержание учебного курса:

Раздел: ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (24ч.) 1 четверть

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)	
Беседа по ТБ правила проведения соревнований, название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация.	владеет: названием и правилами игр; соблюдают правила безопасности.
Общefизическая подготовка (на каждом уроке) Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами (мячам, гимнастическим палками, скакалками); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости	выполняет: организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.
Подвижные игры: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайцы в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка» «У медведя во бору»; «Совушка»; и.т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!». Эстафеты	выполняет: правила игры; технику безопасности.

Раздел: ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (23ч.)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)	
Одежда и обувь для занятий. ТБ. История развития современных Олимпийских игр. Виды гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля. Самостраховка	Учащийся владеет: знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, ТБ. выполняет: самоконтроль режима нагрузок по самочувствию и показателям ЧСС; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка (на каждом уроке)	
Организуемые команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами (мячам, гимнастическим палками, скакалками); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости	выполняет: организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.
Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей (6ч.)	
Упоры (присев, лежа, согнувшись); седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа; перекаты назад из и.п. присев в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком; кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; мост из и.п. лежа на спине. Прыжки через скакалку.	выполняет: упоры, седы, группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, мост из положения лежа на спине; прыжки через скакалку;
Висы и упоры(6ч.)	
Упражнения в висе стоя и лежа; вис: на согнутых руках, согнув ноги; подтягивание в висе; упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	выполняет: висы: стоя и лежа; подтягивание в висе; упражнения в упоре лежа; соблюдает правила безопасности.
Лазание (5ч.)	
По наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия.	выполняет: лазание по гимнастической скамейке, канату; правила безопасности.
Упражнения на равновесие и развитие координационных способностей (6ч.)	
Ходьба приставными шагами по скамейке; повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°.	выполняет: ТБ. приставные шаги по гимнастической скамейке ; повороты на носках и на одной ноге, приседания и переход в упор присев; повороты прыжком,
Домашние задания	
Комплекс УГГ, ОРУ	выполняет: комплекс УГГ, ОРУ

Раздел: ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНЫХ ИГР (24ч.)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)	
Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	владеет: названием и правилами игр; соблюдают правила ТБ
Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)	

Специальные упражнения. Бег по сигналу. Прыжки.	выполняет: бег по сигналу. Прыжки.
Общефизическая подготовка (на каждом уроке)	
Организуемые команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами (мячам, гимнастическим палками, скакалками); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости	выполняет: организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.
Волейбол (9ч.)	
Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками, из-за головы; передача мяча через сетку 2-мя руками сверху; передача мяча в парах, на месте; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками); эстафеты с мячом; игра в «Мяч в воздухе», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.	выполняет: подбрасывание, подача мяча 2-мя руками; передача мяча 2-мя руками, из-за головы; правила игры, техника безопасности
Баскетбол (15ч.)	
Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте и в движении; подвижные игры «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», эстафеты с мячами, «Мяч в обруч», «Передал - садись»	выполняет: ловлю, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр; правила игры; техника безопасности.
Домашние задания: Комплекс УГГ, ОРУ	выполняет: комплекс УГГ, ОРУ

Раздел: КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (16ч.) -4четверть

Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)	
Особенности бега на средние и длинные дистанции.	
Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)	
Специальные: беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	выполняет: специальные: беговые, прыжковые упражнения, соблюдает ТБ
Общефизическая подготовка (на каждом уроке)	
Организуемые команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами (мячам, гимнастическим палками, скакалками); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости	выполняет: организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.
Бег(16ч.)	
Равномерный бег 3-6мин. челночный бег 3x10м; 4x9м. Бег с преодолением простых препятствий. Броски, толчки мяча 1кг. Чередование ходьбы и бега,	выполняет: челночный бег 3x10м, 4x9м; бег 1000м без учета времени. Играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега, соблюдает правила безопасности

бег 1000м без учета времени; подвижные игры, эстафеты.	
Домашние задания	
Комплекс УГГ, ОРУ	выполняет: Комплекс УГГ. ОРУ

Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15ч.) 4 четверть

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)	
Общие знания о здоровом образе жизни. Одежда и обувь для занятий. Гигиена. Правила техники безопасности. Виды легкой атлетики.	Учащийся: владеет: знаниями о здоровом образе жизни, гигиене; видами легкой атлетики; выполняет: двигательный режим; контроль за самочувствием, технику безопасности.
Специальная физическая подготовка (на каждом уроке) Специальные: беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	выполняет: специальные: беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний;
Общефизическая подготовка (на каждом уроке)	
Организуемые команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами (мячам, гимнастическим палками, скакалками); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.	выполняет: организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.
Бег (6ч.) Бег по сигналу. Бег 30м; Повторный бег. Высокий старт; бег по дистанции; финиширование; подвижные игры, эстафеты.	выполняет: бег 30м; играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега, соблюдает правила ТБ
Прыжки (6ч.) Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега. Прыжки через скакалку.	выполняет: прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега на результат; соблюдает правила безопасности.
Метание (3ч.) метание на дальность; подвижные игры с элементами метаний.	выполняет: метание в вертикальную и горизонтальную цели; правильно держит мяч; метание на дальность; соблюдает правила безопасности. играет: подвижные игры с элементами метаний. соблюдает правила ТБ
Домашние задания	
Комплекс УГГ, ОРУ	выполняет: Комплекс УГГ, ОРУ

№ раздела и темы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Контроль (тесты, учебные нормативы)
1.	Подвижные игры.	24	6
2..	Легкая атлетика	15	6
3.	Кроссовая подготовка	16	3
4.	Гимнастика с основами акробатики	23	9
5.	Подвижные игры на основе спортивных игр: волейбола баскетбола	9	6
		15	6
	Итого	102	

Календарно- тематическое планирование 2-Г класс

№п/п	Дата	Тема урока
------	------	------------

план	факт	План	факт	
Раздел: Подвижные игры (24ч.);				
1.		03.09.		Инструктаж по ТБ. Правила проведения подвижных игр.
2.		04.09.		ТБ. Подвижные игры с выполнением строевых команд
3.		06.09.		ТБ. Подвижные игры с выполнением строевых команд
4.		10.09.		ТБ. Игровые задания со строевыми приемами
5.		11.09.		ТБ. Игровые задания со строевыми приемами
6.		13.09.		ТБ. Игровые задания со строевыми приемами
7.		17.09.		ТБ. Виды ходьбы, бега, прыжков
8.		18.09.		ТБ. Виды ходьбы, бега, прыжков
9.		20.09.		ТБ. Виды ходьбы, бега, прыжков
10.		24.09.		ТБ. Подвижные игры с бегом, прыжками
11.		25.09.		ТБ. Подвижные игры с бегом, прыжками
12.		27.09.		ТБ. Подвижные игры с бегом, прыжками
13.		01.10.		ТБ. Подвижные игры с теннисным мячом
14.		02.10.		ТБ. Подвижные игры с теннисным мячом
15.		04.10.		ТБ. Подвижные игры с теннисным мячом
16.		08.10.		ТБ. Подвижные игры с метанием мяча
17.		09.10.		ТБ. Подвижные игры с метанием мяча
18.		11.10.		ТБ. Подвижные игры с метанием мяча
19.		15.10.		ТБ. Подвижные игры со скакалкой
20.		16.10.		ТБ. Подвижные игры со скакалкой
21.		18.10.		ТБ. Подвижные игры со скакалкой
22.		22.10.		ТБ. Игровые задания с преодолением простых препятствий
23.		23.10.		ТБ. Игровые задания с преодолением простых препятствий
24.		25.10.		ТБ. Игровые задания с преодолением простых препятствий
Раздел: Гимнастика с основами акробатики (23ч.)				
25.		06.11.		Инструктаж по ТБ. Организующие команды и приемы
26.		08.11.		ТБ. Организующие команды и приемы. Упоры, седы
27.		12.11.		ТБ. Организующие команды и приемы. Упоры, седы
28.		13.11.		ТБ. Организующие команды и приемы. Группировка.
29.		15.11.		ТБ. Акробатические упражнения
30.		19.11.		ТБ. Акробатические упражнения
31.		20.11.		ТБ. Акробатические упражнения
32.		22.11.		ТБ. Упражнения в висах и упорах.
33.		26.11.		ТБ. Упражнения в висах и упорах.
34.		27.11.		ТБ. Упражнения в висах и упорах.
35.		29.11.		ТБ. Упражнения в висах и упорах.
36.		03.12.		ТБ. Упражнения в висах и упорах.
37.		04.12.		ТБ. Упражнения в висах и упорах.
38.		06.12.		ТБ. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.
39.		10.12.		ТБ. Лазание по гимнастической лестнице.
40.		11.12.		ТБ. Упражнения на равновесие.
41.		13.12.		ТБ. Упражнения на равновесие.
42.		17.12.		ТБ. Упражнения на равновесие
43.		18.12.		ТБ. Лазание по гимнастической скамейке, по лестнице.
44.		20.12.		ТБ. Лазание по гимнастической скамейке, по лестнице.
45.		24.12.		ТБ. Перелезание через препятствия.
46.		25.12.		ТБ. Перелезание через препятствия.
47.		27.12.		ТБ. Перелезание через препятствия.
Раздел: Подвижные игры на основе спортивных игр(24ч.): волейбола(9ч.), баскетбола (15ч.)				
48.				Инструктаж по ТБ о правилах занятий с мячом.
49.				ТБ. Игровые задания с подбрасыванием и подачей мяча 2 руками

50.				ТБ Игровые задания с подбрасыванием и подачей мяча 2 руками
51.				ТБ. Передача мяча через сетку
52.				ТБ. Игровые задания с подбрасыванием и подачей мяча 2 руками
53.				ТБ Игровые задания с подбрасыванием и подачей мяча 2 руками
54.				ТБ. Передача мяча в парах на месте.
55.				ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками.
56.				ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками.
57.				ТБ. Прием - передача мяча сверху 2-мя руками.
58.				ТБ. Прием - передача мяча сверху 2-мя руками.
59.				ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками.
60.				ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками.
61.				ТБ. Передача мяча в парах на месте.
62.				ТБ. Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте
63.				ТБ. Бросок мяча в цель
64.				ТБ. Передача и ловля мяча на месте
65.				ТБ. Передача и ловля мяча на месте
66.				ТБ. Передача и ловля мяча в движении
67.				ТБ. Передача и ловля мяча на месте и в движении
68.				ТБ. Ведение мяча на месте и в движении.
69.				ТБ. Ведение мяча на месте и в движении.
70.				ТБ. Ведение мяча на месте и в движении.
71.				ТБ. Броски мяча 2-мя руками стоя на месте.
				Раздел: Кроссовая подготовка (16ч.)
72.				Инструктаж ТБ. Бег с преодолением простых препятствий.
73.				Т.Б. Равномерный бег 3-6мин. челночный бег 3x10м; 4x9м
74.				Т.Б. Бег с преодолением простых препятствий.
75.				Т.Б. Равномерный бег 3-6мин.
76.				Т.Б. Бег с преодолением простых препятствий.
77.				Т.Б. Равномерный бег 3-6мин.
78.				Т.Б. челночный бег 3x10м; 4x9м
79.				Т.Б. Преодоление препятствий.
80.				Т.Б. Преодоление препятствий.
81.				ТБ. Равномерный бег до 3-4мин. Преодоление препятствий.
82.				ТБ. Чередование ходьбы и бега.
83.				ТБ. Равномерный бег 5-6 мин.
84.				ТБ. Чередование ходьбы и бега.
85.				ТБ. Чередование ходьбы и бега.
86.				ТБ. Бег 1000м без учета времени.
87.				ТБ. Бег 1000м без учета времени
				Раздел: Легкая атлетика (15ч.)
88.				Инструктаж ТБ. Бег на коротких отрезках
89.				ТБ. Бег на коротких отрезках.
90.				ТБ. Бег на коротких отрезках из различных положений
91.				ТБ. Высокий старт. Челночный бег 4x9м.
92.				ТБ. Высокий старт. Челночный бег 3x10м
93.				ТБ Повторный бег 2x30м. Прыжки
94.				ТБ. Бег 30м. Прыжки.
95.				ТБ Прыжки. Встречная эстафета.

96.				ТБ Прыжки. Равномерный бег 3-6мин.
97.				ТБ. Прыжки. Равномерный бег 3-6мин.
98.				ТБ. Прыжки. Равномерный бег 3-6мин.
99.				ТБ. Бег 1000м без учета времени
100.				ТБ. Метание в цель. Бег 1000м без учета времени
101.				ТБ. Метание в цель. Круговая эстафета
102.				ТБ. Метание на дальность.