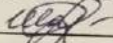


Согласовано:

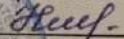
Заместитель директора по УВР

 И. В. Шарых

« 01 » 09 2021г.

Утверждаю:

Директор МБОУ «Ильинская СОШ»

 И.Н.Никитина

Приказ № 17/10 от « 01 » 09 2021г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ильинская средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа учебного предмета физическая культура для 2 класса

Попова Н.А., учитель физической культуры
Высшей квалификационной категории

с. Ильинка
2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 2 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения (приказы Министерства образования и науки РФ №373 от 06.10.2009г., №1241 от 26.11.2010г.), на основе Примерной программы начального общего образования по физической культуре - Москва: Просвещение, 2009, с учётом авторской программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»/ В.И.Лях, А.А.Зданевич - Москва: Просвещение, 2010.

На основании этого программа рассчитана на **102 часа в год, 3 часа в неделю** (приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2010г.).

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009г №373; с изменениями, утвержденными приказом МО и Н РФ от 26 ноября 2010 года, приказом МО и Н РФ №1576 от 31 декабря 2015 года);
2. Приказа Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644, приказом МО и Н РФ от 31 декабря 2015 года №1577);
3. Примерной образовательной программы по учебному предмету и (или) авторской программы, прошедшей экспертизу и апробацию;
4. Основной образовательной программы ООО МБОУ «Ильинская СОШ »;
5. Учебного плана МБОУ «Ильинская СОШ» на 2021-2022 учебный год;
6. Положения о рабочей программе МБОУ «Ильинская СОШ ».

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** учебного предмета «Физическая культура» является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Программа обеспечивает достижение определенных предметных, метапредметных и личностных результатов.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- 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.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Требования к уровню подготовки обучающихся

№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
1	бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	бег 1 км	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	7	9	15
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	П	Л	Л	П	Л	Л

Содержание курса

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (102 часа в учебном году). Планирование часов составлено с учетом примерного распределения учебного времени. Базовая часть (двигательная подготовка) составляет 75 учебных часов и представлена следующими разделами:

- легкая атлетика (21 часов)
- гимнастика с элементами акробатики (19 часов)
- спортивные игры (31 часов)
- лыжная подготовка (18 час)
- баскетбол (13)

Содержание учебного предмета «Физическая культура» задаются в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе, знания о человеке, знания об обществе.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание 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.

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

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).

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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.

Организующие 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 спортивных игр:

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

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

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

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

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 ногой, 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

№ п/п	Тема урока, раздела	Кол-во часов	Дата
1.	Бег на короткие дистанции. Охрана труда на уроках легкой атлетики (инструкция № 61).	1	
2.	Бег на короткие дистанции.	1	
3.	Челночный бег 3х10 метров.	1	
4.	Вводные результаты тестирование физической подготовленности (прыжок в длину с места, подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре, поднимание туловища из положение лежа, наклон туловища, челночный бег 3х10)	1	
5.	Бег на средние дистанции.	1	
6.	Бег на средние дистанции.	1	
7.	Метание мяча на дальность.	1	
8.	Метание мяча на дальность.	1	

9.	Бег на выносливость. 6-минутный бег (тест).	1	
10	Кувырок вперед..	1	
11.	Стойка на лопатках согнув ноги.	1	
12.	Кувырок в сторону.	1	
13.	Акробатическая комбинация. Наклон вперед из положения сидя (тест).	1	
14.	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.	1	
15.	Акробатические упражнения. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1	
16.	Акробатические упражнения. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1	
17.	Акробатические упражнения. Лазание по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками.	1	
18.	Акробатические упражнения. Лазание по канату. Подтягивание (тест)	1	
19.	Акробатические упражнения. Поднимание согнутых и прямых ног в висе спиной к гимнастической стенке.	1	
20.	Акробатические упражнения. Поднимание согнутых и прямых ног в висе спиной к гимнастической стенке	1	
21.	Акробатические упражнения. Лазание по канату.	1	
22.	Акробатические упражнения. Лазание по канату.	1	
23.	Акробатические упражнения. Лазание по канату.	1	

24.	Акробатические упражнения. Лазание по канату.	1	
25.	Акробатические упражнения. Лазание по канату.	1	
26.	Акробатические упражнения. Перелезание через гимнастического коня.	1	
27.	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
28.	Упражнения в жонглировании мячом. Подвижная игра «Мяч по кругу». Охрана труда на уроках подвижных игр (инструкция № 64).	1	
29.	Передачи мяча упрощенными способами. Подвижная игра «Мяч среднему».	1	
30.	Передачи мяча упрощенными способами. Подвижная игра «Мяч среднему».	1	
31.	Остановка прыжком. Подвижная игра «Поймай от стены».	1	
32.	Остановка прыжком. Подвижная игра «поймай от стены».	1	
33.	Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	
34.	Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Подвижная игра «Эстафета с мячом».	1	
35.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Подвижная игра «Кто точнее?».	1	
36.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Подвижная игра «Кто точнее?».	1	
37.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой. Подвижная игра «Метко в цель».	1	
38.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой. Подвижная игра «Метко в цель».	1	
39.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой. Подвижная игра «Мяч в туннеле».	1	
40.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой. Подвижная игра «Мяч в туннеле».	1	

41.	Бросок по кольцу с места с отражением от щита. Подвижная игра «Метко в цель».	1	
42.	Бросок по кольцу с места с отражением от щита. Подвижная игра «Метко в цель».	1	
43.	Бросок по кольцу с места с отражением от щита. Подвижная игра «Эстафета с мячом».	1	
44.	Бросок по кольцу с места с отражением от щита. Подвижная игра «Эстафета с мячом».	1	
45.	Бросок по кольцу с места с отражением от щита. Подвижная игра «Десять передач».	1	
46.	Совершенствование изученных элементов в играх. Подвижная игра «Десять передач».	1	
47.	Совершенствование изученных элементов в играх. Подвижная игра «Десять передач».	1	
48.	Совершенствование изученных элементов в играх. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1	
49.	Скользкий шаг без палок. Охрана труда на уроках лыжной подготовки.	1	
50.	Тестирование физической подготовленности (прыжок в длину с места, подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре, поднятие туловища из положения лежа, наклон туловища, челночный бег 3х10)	1	
51.	Скользкий шаг с палками.	1	
52.	Скользкий шаг с палками.	1	
53.	Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж.	1	
54.	Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж.	1	
55.	Поворот переступанием на месте вокруг носков лыж.	1	
56.	Поворот переступанием на месте вокруг носков лыж.	1	
57.	Бег на лыжах 1 км на время.	1	

58.	Бег на лыжах 2 км без учета времени.	1	
59.	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	
60.	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	
61.	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	
62.	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	
63.	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	
64.	Правила игр, их значение. Подвижная игра «Охотники и утки». Охрана труда на уроках подвижных игр (инструкция № 64).	1	
65.	Подвижная игра «Охотники и утки»	1	
66.	Подвижная игра «Вызов номеров».	1	
67.	Подвижная игра «Вызов номеров».	1	
68.	Подвижная игра «Гуськом от мяча».	1	
69.	Подвижная игра «Гуськом от мяча».	1	
70.	Подвижная игра «Караси и щука»	1	
71.	Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»	1	
72.	Подвижная игра «Третий лишний».	1	
73.	Подвижная игра «Пустое место»	1	

74.	Подвижная игра «Эстафета». Правила проведения эстафет.	1	
75.	Подвижная игра «Четыре мяча над сеткой»	1	
76.	Подвижная игра «Четыре мяча над сеткой»	1	
77.	Подвижная игра «Перестрелка».	1	
78.	Подвижная игра «Перестрелка».	1	
79.	Передачи мяча в парах, стоя на месте.	1	
80.	Ведение мяча по прямой. Прыжок в длину с места (тест)	1	
81.	Удары по воротам с места. Наклон вперед из положения сидя (тест).	1	
82.	Передачи мяча в парах при параллельном движении. Челночный бег 3х10 м (тест).	1	
83.	Передачи мяча в парах при параллельном движении.	1	
84.	Удары по воротам после ведения.	1	
85.	Прыжки в длину с 2-3 шагов.	1	
86.	Прыжки в длину с 2-3 шагов.	1	
87.	Прыжки в длину с разбега.	1	
88.	Прыжки в длину с разбега. Подтягивание (тест).	1	
89.	Прыжки в длину с разбега.	1	
90.	Прыжки в длину с разбега.	1	
91.	Прыжки в длину с разбега.	1	

92.	Бег на выносливость. 6-минутный бег (тест).	1	
93.	Бег на короткие дистанции.	1	
94.	Бег на короткие дистанции. Бег 30 метров (тест).	1	
95.	Бег на средние дистанции.	1	
96.	Бег на средние дистанции.	1	
97.	Метание мяча на дальность.	1	
98.	Метание мяча на дальность.	1	
99.	Бег на длинные дистанции.	1	
100.	Тестирование физической подготовленности (прыжок в длину с места, подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре, поднимание туловища из положение лежа, наклон туловища, челночный бег 3x10)	1	
101.	Подвижная игра «Лепта».	1	
102.	Подвижная игра «Лепта».	1	