****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Ляха, А.А. Зданевича «Физическая культура»

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

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.

**Цель программы**: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **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.

**Общая характеристика курса**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми 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.

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.

**Место предмета в учебном плане**

Учебная рабочая программа предполагает 102 часов за год, по 3 часа в неделю, базовая программа рассчитана на 102 часов в год, по 3 часов в неделю

**Планируемые результаты освоения курса**

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

***Личностные результаты:***

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

***Метапредметные результаты:***

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

·        – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты:***

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной  учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Уровень физической подготовленности  ученика 2 класса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| 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 | | | | | |

**Контрольные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | 2 класс | | |
| "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег30 м (сек.) | м | 6,0 | 6,6 | 7,1 |
| д | 6,3 | 6,9 | 7,4 |
| 2 | Бег1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |
| д |  |  |  |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 150 | 130 | 115 |
| д | 140 | 125 | 110 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 80 | 75 | 70 |
| д | 70 | 65 | 60 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 70 | 60 | 50 |
| д | 80 | 70 | 60 |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | 10 | 8 | 6 |
| д | 8 | 6 | 4 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 3 | 2 | 1 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 15 | 12 | 10 |
| д | 12 | 10 | 8 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | 23 | 21 | 19 |
| м | 28 | 26 | 24 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 40 | 38 | 36 |
| д | 38 | 36 | 34 |

**Для реализации программного содержания используются следующие учебно-методические пособия:**

В.И. Лях. Физическая культура: учебник для 1-4 класса, Просвещение

А.Ю. Патрикеев Поурочные разработки по физической культуре, ВАКО, 2013

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*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***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3х10 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.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

***Подвижные игры***

*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 «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*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».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
| 2 класс | |
| Авторская программа | Рабочая  программа |
| 1 | ***Базовая часть*** | **78** | **78** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 | 21 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | **24** | **24** |
| 2.1 | Связанный с региональными и национальными особенностями (подвижные игры народов России) | 12 | 15 |
| 2.2 | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта (подвижные игры с элементами игры «Баскетбол») | 12 | 9 |
|  | **ИТОГО:** | 102 | 102 |

**Учебно-тематический план:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Всего часов |
| 1 | Легкая атлетика | 12 |
| 2 | Подвижные игры | 9 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 4 | Подвижные игры с элементами игры «Баскетбол» | 9 |
| 5 | Лыжная подготовка | 21 |
| 6 | Подвижные игры народов России | 15 |
| 7 | Легкая атлетика | 9 |
| 8 | Подвижные игры | 9 |
|  | ИТОГО | 102 |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Дата |
| Легкая атлетика | | |
| 1 | ТБ во время занятий физической культурой. Повторение основных организующих команд и приемов. |  |
| 2 | Равномерный бег с последующим ускорением. Игра «Вызов номеров» |  |
| 3 | Бег 30 метров (тестирование). Игра «Вызов номеров» |  |
| 4 | Прыжки в длину с места. Игра «Шишки, желуди, орехи» |  |
| 5 | Прыжки в высоту, способом "Перешагивания". Игра «Шишки, желуди, орехи» |  |
| 6 | Метание малого мяча на дальность из-за головы (тестирование). Игра «Точно в мишень» |  |
| 7 | Челночный бег 3×10 м. Игра «Точно в мишень» |  |
| 8 | Многоскоки с ноги на ногу. Игра «Заяц без дома» |  |
| 9 | Бег с изменением частоты шагов. Игра «Заяц без дома» |  |
| 10 | Бег 1000 м (тестирование, без учета времени). Игра «Мяч соседу» |  |
| 11 | Прыжки в длину с места (тестирование). Игра «Мяч соседу» |  |
| 12 | Прыжки в высоту, способом "Перешагивания" (тестирование). Игра «Мышеловка» |  |
| Подвижные игры | | |
| 13 | Ловля и броски баскетбольного мяча в парах. Игра с элементами баскетбола «Мяч соседу» |  |
| 14 | Ловля и броски баскетбольного мяча в парах. Игра с элементами баскетбола «Мяч соседу» |  |
| 15 | Ведение мяча. Игра с элементами баскетбола «Бросок мяча в колонне» |  |
| 16 | Ведение мяча. Игра с элементами баскетбола «Бросок мяча в колонне» |  |
| 17 | Броски мяча через волейбольную сетку. Игра с элементами волейбола «Волна» |  |
| 18 | Броски мяча через волейбольную сетку. Игра с элементами волейбола «Волна» |  |
| 19 | Подбрасывание мяча на заданную высоту. Игра с элементами волейбола «Неудобный бросок» |  |
| 20 | Подбрасывание мяча на заданную высоту. Игра с элементами волейбола «Неудобный бросок» |  |
| 21 | «Веселые старты». Урок-соревнования. |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | | |
| 22 | Прыжки через скакалку. Игра «Кто больше» |  |
| 23 | Прыжки через скакалку. Игра «Кто больше» |  |
| 24 | Прыжки через скакалку (тестирование). |  |
| 25 | Вращение обруча. Игра «Птички и гнездышко» |  |
| 26 | Вращение обруча. Игра «Птички и гнездышко» |  |
| 27 | Подъём туловища из положения лежа на спине. Игра «Посадка картофеля» |  |
| 28 | Подъём туловища из положения лежа на спине. Игра «Посадка картофеля» |  |
| 28 | Лазание и перелазание по гимнастической стенке. Игра «Эстафета с обручами и скакалкой» |  |
| 30 | Вис на перекладине (д). Подтягивание на перекладине (м). Игра «Игра «Эстафета с обручами и скакалкой» |  |
| 31 | Вис на перекладине (д). Подтягивание на перекладине (м). Игра «Игра «Охота на кочках» |  |
| 32 | Вис на перекладине (д). Подтягивание на перекладине (м) (тестирование). Игра «Игра «Охота на кочках» |  |
| 33 | Кувырок вперед. Приседание. Игра «Прокати быстрее мяч» |  |
| 34 | Кувырок вперед. Приседание (тестирование). Игра «Прокати быстрее мяч» |  |
| 35 | Отжимание. Игра «Отгадай, чей голосок» |  |
| 36 | Отжимание. Игра «Отгадай, чей голосок» |  |
| 37 | Отжимание (тестирование). Игра «Конники-спортсмены» |  |
| 38 | Танцевальное упражнение: шаг на носках. Игра «Вышибалы» |  |
| 39 | Танцевальное упражнение: шаг польки. Игра «Вышибалы» |  |
| Подвижные игры с элементами игры «Баскетбол» | | |
| 40 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Игра «У кого меньше мячей» |  |
| 41 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Игра «У кого меньше мячей» |  |
| 42 | Техника ведения мяча. Игра «Гонка мячей по кругу» |  |
| 43 | Техника ведения мяча. Игра «Гонка мячей по кругу» |  |
| 44 | Броски мяча в баскетбольное кольцо. Игра «Мяч среднему» |  |
| 45 | Броски мяча в баскетбольное кольцо. Игра «Мяч среднему» |  |
| 46 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Игра «Метко в корзину» |  |
| 47 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Игра «Метко в корзину» |  |
| 48 | Урок – обобщения. Эстафета с мячом |  |
| Лыжная подготовка | | |
| 49 | ТБ на уроке лыжной подготовки. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п) |  |
| 50 | Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м |  |
| 51 | Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Кто быстрее» |  |
| 52 | Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Кто быстрее» |  |
| 53 | Подъем «лесенкой». Игра «Проехать через ворота» |  |
| 54 | Подъем «лесенкой». Игра «Проехать через ворота» |  |
| 55 | Спуски в основной стойке. Игра «Попади в цель» |  |
| 56 | Спуски в основной стойке. Игра «Попади в цель» |  |
| 57 | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафета на лыжах |  |
| 58 | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафета на лыжах |  |
| 59 | Попеременный двухшажный ход (с палками) Игра «Подними предмет» |  |
| 60 | Попеременный двухшажный ход (с/п). Игра «Подними предмет» |  |
| 61 | Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафета на лыжах |  |
| 62 | Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафета на лыжах |  |
| 63 | Повороты на месте. Игра «Будь внимаелен» |  |
| 64 | Повороты на месте. Игра «Будь внимаелен» |  |
| 65 | Передвижение на лыжах 1 км |  |
| 66 | Передвижение на лыжах 1 км |  |
| 67 | Торможение плугом. Игра Кто быстрее взойдет на горку» |  |
| 68 | Торможение плугом. Игра Кто быстрее взойдет на горку» |  |
| 69 | Передвижение на лыжах 1 км (тестирование, без учета времени) |  |
| Подвижные игры народов России | | |
| 70 | Русская народная игра «Два мороза» |  |
| 71 | Русская народная игра «Два мороза»» |  |
| 72 | Башкирская народная игра «Липкие пеньки» |  |
| 73 | Карельская народная игра «Мяч» |  |
| 74 | Карельская народная игра «Мяч» |  |
| 75 | Марийская народная игра «Бой петухов» |  |
| 76 | Марийская народная игра «Бой петухов» |  |
| 77 | Мордовская народная игра «Раю-раю» |  |
| 78 | Мордовская народная игра «Раю-раю |  |
| 79 | Татарская народная игра «Скок-перескок» |  |
| 80 | Татарская народная игра «Скок-перескок» |  |
| 81 | Тувинская народная игра «Стрельба в мишень» |  |
| 82 | Тувинская народная игра «Стрельба в мишень» |  |
| 83 | Удмуртская народная игра «Стой!» |  |
| 84 | Удмуртская народная игра «Стой!» |  |
| Легкая атлетика | | |
| 85 | Прыжки в длину с места (тестирование). Игра «Третий лишний |  |
| 86 | Прыжки в высоту, способом "Перешагивания" (тестирование). Игра «Третий лишний» |  |
| 87 | Метание малого мяча на дальность из-за головы. Игры «Кованы-раскованы» |  |
| 88 | Метание малого мяча на дальность из-за головы (тестирование). Игры «Кованы-раскованы» |  |
| 89 | Бег 30 метров. Игра «Штандер-стоп» |  |
| 90 | Бег 30 метров (тестирование). Игра «Штандер-стоп» |  |
| 91 | Бег 1000 м. Игра «Вышибалы» |  |
| 92 | Бег 1000 м (тестирование, без учета времени). Игра «Вышибалы» |  |
| 93 | Веселые старты. Урок-соревнования |  |
| Подвижные игры | | |
| 94 | Удары по мячу ногой. Игра с элементами футбола «Бросок ногой» |  |
| 95 | Ведение мяча по прямой поочередно левой и правой ногой. Игра с элементами футбола «Гонка мячей» |  |
| 96 | Ведение мяча по прямой поочередно левой и правой ногой. Игра с элементами футбола «Гонка мячей» |  |
| 97 | Удары по воротам. Игра «Метко в цель» |  |
| 98 | Прыжки через скакалку (тестирование). Игры со скакалкой «Рыбалка», «Я знаю …» |  |
| 99 | Вращение обруча. Игры с обручем «Мяч в обруче», «Один, два, три - в обруч беги!» |  |
| 100 | Игры с волейбольным мячом. «Горячая картошка» |  |
| 101 | Игры с волейбольным мячом. «Земля, воздух, вода» |  |
| 102 | Урок-обобщения |  |