**Название программы**:

Программа начального общего образования по физической культуре для 2 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г. № 373

«Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями в приказе Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. № 1576);

-  Примерной программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2014);

-Учебник: «Мой друг-физкультура» 1-4 класс: В.И. Лях. – М. Просвещение  2014 г

-Учебно-методического комплекса предметная линия учебников, созданная под редакцией

В.И. Ляха и А.А. Зданевича. М.: Просвещение  2014 г

– Федерального закона от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте».

**Планируемые результаты**

**Предметные результаты**

Ученик научится:

* 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 в 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);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*•* формировать первоначальные 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;

Выпускник получит возможность научиться:

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* 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 внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* 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 (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Содержание учебного предмета.**

**2 класс ( 102 часа – 3 часа в неделю)**

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствова­ние».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» вклю­чает материал, посвященный истории физической культу­ры и спорта, строению человека, личной гигиене, физиче­ским способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знако­мит учеников с возможными движениями человека, а так­же содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьни­ков, их всестороннюю физическую подготовленность и ук­репление здоровья.

**Раздел 1. Основы знаний о физической культуре ( в процессе занятий)**

 Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представленияоб осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

**Раздел 2. Физическое совершенствование (102 ч.*)***

**Лёгкая атлетика (34 ч.)**

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. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челноч­ный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исход­ных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта

**Гимнастика с основами акробатики (21 ч)**

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 вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастическая комбинации. 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.

**Подвижные игры (15ч)**

**Подвижные игры c элементами спортивных игр (20 час)**

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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Кроссовая подготовка (12 ч.)**

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 2 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)** Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

**Тематическое планирование рабочей программы**

**учебного предмета физическая культура**

**(ФГОС НОО) 2 класс, 102 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | | Дата | | Основные виды деятельности | Виды контроля |
| План | Факт |
| **Легкая атлетика (21 час)** | | | | | | |
|  | Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре.  Строевая подготовка | |  |  | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. **Правила поведения в спортзале и на улице**  Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.  Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка **Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря**  Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий  Осваивать технику метания мяча. | Вводный.  Фронтальный опрос.  Текущий |
|  | Строевая подготовка.  Прыжки в длину с места | |  |  | Текущий |
|  | Строевая подготовка. Ходьба с различным положением рук. | |  |  | Текущий |
|  | Сочетание различных видов ходьбы.  Прыжки в длину с места (учет). | |  |  | Учетный |
|  | Бег с изменением направления.  Бег 30м, 60м. | |  |  | Учетный |
|  | Спец.беговые упражнения легкоатлета.  Игра: «Салки» | |  |  | Текущий |
|  | Бег 30м (учет)  Развитие скоростных способностей. | |  |  | Учетный |
|  | ОРУ в движении.  Челночный бег 3\*3 м., 3\*10 м.  Игра: «Воробьи-вороны». | |  |  | Текущий |
|  | Бег 60м (учет).  Техника бега с высокого старта.  Игра: «Караси и щука» | |  |  | Учетный |
|  | Техника бега с высокого старта.  Бег на короткие, средние дистанции | |  |  | Учетный |
|  | Техника бега с низкого старта.  Бег с чередованием с ходьбой | |  |  | Текущий |
|  | Упражнения с набивными мячами. Техника бега с низкого старта. | |  |  | *Развитие выносливости:*  Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной  скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м с высокого старта.; равномерный “6-ти минутный бег Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30, 60 м). Подвижные игры.  *Развитие скоростных способностей*.  Прыжок в длину с места.. | Текущий |
|  | ОРУ в движении. Метание малого теннисного мяча на дальность. | |  |  | Текущий |
|  | Метание малого теннисного мяча на дальность. | |  |  | Учетный |
|  | Бег с ускорением от 10 до 15 м. Метание малого мяча в цель | |  |  | Текущий |
|  | Спец. беговые упр. легкоатлета. Метание малого мяча в цель | |  |  | Учетный |
|  | Челночный бег 3\*10м.  Эстафеты. | |  |  | Текущий |
|  | Челночный бег 3\*10м (учет).  Игра: «Вышибалы» | |  |  | Учетный |
|  | Спец. беговые упр. легкоатлета  Бег 60м, 100 м. | |  |  | Текущий |
|  | Бег 1 км. (учет) | |  |  | Учетный |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств. Игра: «Воробьи и вороны», «Караси и щука» | |  |  | Текущий |
| **Гимнастика с элементами акробатики (21 час)** | | | | | | |
|  | Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. | |  |  | Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.).  Соблюдать правила техники безопасности на занятиях гимнастики  Осваивать технику акробатических упражнений.  Выявлять характерные ошибки выполнения акробатических упражнений.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений. | Текущий |
|  | Строевая подготовка. Прыжки на скакалке. | |  |  | Текущий |
|  | Техника выполнения лазания по г/ стенку разными способами. | |  |  | Учетный |
|  | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа. | |  |  | Текущий |
|  | Упражнения на развитие равновесия.  Ходьба по скамейке приставными шагами. | |  |  | Текущий |
|  | Упражнения для развития правильной осанки. Игра: «вышибалы» | |  |  | Текущий |
|  | Группировка. Перекаты в группировке. Подвижные игры на развитие ловкости. | |  |  | Текущий |
|  | Группировка. Перекаты в группировке. | |  |  | Учетный |
|  | Кувырок вперед.  Эстафеты. | |  |  | Текущий |
|  | Кувырок вперед.  Прыжки на скакалке. | |  |  | Учетный |
|  | «Мост» из положения лежа на спине. | |  |  | Текущий |
|  | «Мост» из положения лежа на спине.  Стойка на лопатках.  Игры на развитие гибкости. | |  |  | Учетный |
|  | Стойка на лопатках.  Преодоление гимнастической полосы препятствий. | |  |  | Текущий |
|  | Упражнения на развитие равновесия. Акробатическая комбинация. Игры на развитие внимания. | |  |  | Текущий |
|  | Акробатическая комбинация. | |  |  | Учетный |
|  | Упражнения на гимнастической стенке. | |  |  | Текущий |
|  | Прыжки на скакалке.  Эстафеты с обручами. | |  |  | Текущий |
|  | Прыжки на скакалке.  Игра: «Посадка картофеля» | |  |  | Учетный |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств. | |  |  | Текущий |
|  | Эстафеты с преодолением полосы препятствий. | |  |  | Текущий |
|  | Упражнения на развитие равновесия на гимнастической скамейке. | |  |  | Учетный |
| **Подвижные игры (15 часов)** | | | | | | |
|  | Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми. | |  |  | Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения.  Соблюдать правила техники безопасности при занятиях подвижными играми.  Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  Осваивать технику акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки выполнения акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении.  Принимать активные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Фронтальный опрос  Текущий |
|  | Игры: «Два мороза», «Караси и щука» |  | |  |  |
|  | Игры: «Класс- становись», «Третий лишний». | |  |  | Текущий |
|  | Развитие скоростно- силовых качеств. Эстафеты. | |  |  | Учетный |
|  | Игры: «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи» | |  |  | Текущий |
|  | Игры: «Стоп кадр», «Волк во рву». | |  |  | Текущий |
|  | Эстафета с мячами.  Игра: «Запрещенное движение» | |  |  | Учетный |
|  | Игры: «Два мороза», «У медведя во бору» | |  |  | Текущий |
|  | ОРУ с мячами.  Прыжки на скакалке.  Игра: «Рыбак и рыбки» | |  |  | Текущий |
|  | Развитие скоростно - силовых качеств.  Игра: «Совушка» | |  |  | Учетный |
|  | Эстафеты со скакалками. | |  |  | Текущий |
|  | Игры: «Караси и щука», «Два мороза» | |  |  | Текущий |
|  | Развитие силовых качеств. Эстафеты с обручами. | |  |  | Учетный |
|  | Эстафеты с преодолением полосы препятствий. | |  |  | Текущий |
|  | ОРУ со скакалками.  Прыжки на скакалках  Игры: «Вышибалы», «Третий лишний | |  |  | Учетный |
|  | Эстафеты с обручами. Игры – «День и ночь», «Класс» | |  |  |  | Текущий |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (13 часов)** | | | | | | |
|  | Тб на занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте и в движении. Игра- «Мяч капитану» | |  |  | ОРУ с обручами.  ОРУ в движении.  ОРУ с мячами.  ОРУ со скакалками.  Подвижные игры.  Спортивные игры. Эстафеты.  Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками.  Закреплять и совершенствовать держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Ведение мяча, броски по кольцу одной рукой.  Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении с обводкой стоек, с изменением направления.  Бросок двумя руками от груди.  Комплекс О.Р.У. с баскетбольными мячами.  Игра: «Гонка мячей по кругу»  Техника игровых действий и приёмов.  Развитие скоростно-силовых способностей.    Подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры и национальные виды спорта народов России. | Текущий |
|  | Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Вызов номеров с мячами» | |  |  | Учетный |
|  | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Игра: «Салки с мячами» | |  |  | Текущий |
|  | Эстафеты с мячами. | |  |  | Текущий |
|  | Игра: «День и ночь», «Гонка мячей» | |  |  | Текущий |
|  | Учебная игра в «мини-баскетбол» по упрощенным правилам. | |  |  | Учетный |
|  | ОРУ с мячами.  Игра: «Передал-садись», «Вышибалы» | |  |  | Текущий |
|  | Броски в кольцо: Игра «Мяч капитану»,  « Самый меткий» | |  |  | Текущий |
|  | Передачи мяча в парах двумя руками от груди | |  |  | Учетный |
|  | Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Чай-чай выручай с мячами» | |  |  | Учетный |
|  | Учебная игра в «мини-баскетбол» по упрощенным правилам Игра: «Передал- садись» | |  |  | Текущий |
|  | Упражнения с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра: «Гонка мячей» | |  |  | Учетный |
|  | Эстафеты с мячами. Игра «Салки с мячом» | |  |  | Текущий |
| **Подвижные игры с элементами футбола (7 часов)** | | | | | | |
|  | ТБ на занятиях футболом. Футбол. Удар по неподвижному мячу с места. Игра: «Мяч в стенку» | |  |  | Инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре на занятиях футболом. Правила игры в футбол.  Комплекс О.Р.У., Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.  Закреплять комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Осваивать тактику игры футбол. Техника игровых действий и приёмов.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Овладевать элементарными умениями в передачах мяча. Игра в футбол | Текущий |
|  | Футбол. Удар по неподвижному мячу с разбега. Игра: «Передача мяча с перебежками» | |  |  | Текущий |
|  | Передача мяча, остановка катящегося мяча. «Передача мяча с перебежками» | |  |  | Текущий |
|  | Передача мяча, остановка катящегося мяча. Игра: «Мяч в стенку» | |  |  | Учетный |
|  | Техника владения мячом. Игра: «Передача мяча с перебежками» | |  |  | Учетный |
|  | Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Игра: «Точный удар». | |  |  | Текущий |
|  | Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам. | |  |  | Текущий |
| **Кроссовая подготовка ( 12 часов)** | | | | | | |
|  | Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой.  Чередование бега и ходьбы. | |  |  | Общие представленияоб осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки  Соблюдать правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.  Осваивать технику бега различными способами.  Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Принимать активные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр  Составлять индивидуальный режим дня.  Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки | Фронтальный опрос.  Текущий |
|  | Челночный бег 3\*10м, 4\*9 м .  Равномерный бег 2 мин. Игры. | |  |  | Учетный |
|  | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Игры. | |  |  | Текущий |
|  | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Игры. | |  |  | Текущий |
|  | Равномерный бег5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба) .Игры. | |  |  | Учетный |
|  | Равномерный бег6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба).Игры. | |  |  | Текущий |
|  | Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). | |  |  | Текущий |
|  | Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Игры. | |  |  | Учетный |
|  | ОРУ в движении.  Бег 1 км . | |  |  | Учетный |
|  | Преодоление полосы препятствий. | |  |  | Текущий |
|  | Спец. беговые упр. Легкоатлета.  Эстафеты и игры с бегом. | |  |  | Текущий |
|  | Кросс 500 м. по пересеченной местности. | |  |  | Учетный |
| **Легкая атлетика (13 часов)** | | | | | | |
|  | ТБ на занятиях по легкой атлетики. Высокий старт. | |  |  | Осваивать технику бега различными способами.  Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику выполнения многоскоков.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.  Осваивать технику метания мяча. | Текущий |
|  | Высокий старт .  Эстафеты | |  |  | Учетный |
|  | ОРУ с мячами.  Низкий старт. | |  |  | Текущий |
|  | Спец. беговые упр. легкоатлета.  Низкий старт. | |  |  | Учетный |
|  | Многоскоки. Прыжки в длину с места. | |  |  | Текущий |
|  | Многоскоки. Прыжки в длину с места. | |  |  | Учетный |
|  | «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м). | |  |  | Текущий |
|  | Бег 30м, 60 м.  Прыжки в длину с места. | |  |  | Текущий |
|  | Эстафеты с преодолением полосы препятствий. | |  |  | Учетный |
|  | Челночный бег 3\*10м, 4\*9 м. Техника метания мяча на дальность. | |  |  | Текущий |
|  | Техника метания мяча в цель. Эстафеты. | |  |  | Текущий |
|  | Тестирование физических качеств. | |  |  | Учетный |
|  | Тестирование физических качеств. | |  |  | Учетный |