

Образовательная программа начального общего образования
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
средняя общеобразовательная школа №356
с углубленным изучением немецкого и английского языков
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим
советом ГБОУ
школы №356
Протокол №7
от 23.06.2023

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школы №356
_____ А.А.Неклюдова
Приказ от 23.06.2023 №79-А

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 00d61b5239bf2682541cbf1f29328725e6
Владелец **Неклюдова Алена Артемовна**
Действителен с 12.01.2023 по 06.04.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Физическая культура»

для обучающихся 4 классов

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, разработана в соответствии с положением о рабочей программе педагога в ГБОУ СОШ № 358 Московского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа разработана с учётом примерной основной образовательной программы начального общего образования на основе авторской программы физического воспитания учащихся В.И. Ляха.

Настоящая рабочая программа является составной частью основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ № 358 Московского района Санкт-Петербурга. (содержательный раздел)

Цели и задачи

Основными целями курса физической культуры для 2 класса, в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, являются:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Соответственно, задачами данного курса являются:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; овладение школой движений;
3. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
4. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
5. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
6. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
7. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
8. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место курса в учебном плане

На изучение «Физическая культура» в 2 классе отводится 3 часа в неделю. Программа рассчитана на 102 часа в год.

При изучении «Физическая культура» используется УМК «Школа России»:
для учащихся:

«Физическая культура» 1-4 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях,; под общ. ред.

Ляха В. И. - М. : Просвещение, 2018

для учителя.:

1. «Физическая культура»1-4 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях,; под общ. ред. Ляха В. И. - М. : Просвещение, 2018
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А.Зданевича.В.,Издательство : «Учитель»2015.
3. Рабочая программа по физической культуре 2 класс.(М ,:ВАКО.2015)
4. Физическая культура-учебник для учащихся общеобразовательных организаций 1-2 кл. Москва .Издательский центр «Вентана-граф»2014г.
5. Варианты планирования уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях Санкт-Петербурга Е.В.Попова, О.В.Старолавинова.-СПб АППО, 2012.

Интернет-ресурс:

- 1.<http://school-collection.edu.ru/>
- 2..<https://resh.edu.ru/>
- 3.4. электронный учебник по физкультуре:
<https://uchebniksonline.ru/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i-fgos>
- 4.учебные мультимедийные пособия, дополнительно:
презентации, подготовленные учителем Презентации:
Презентация на тему: «Олимпийские игры Древней Греции»
Презентация на тему: «Спортивная мозаика»
Презентации на тему: «За здоровый образ жизни»
Презентации на тему: « ГТО»

Информационно – техническая оснащённость спортивного зала.

Информационные стенды у спортивного зала; спортивное оборудование и инвентарь.

Для реализации рабочей программы возможно использование электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные

Знания о физической культуре Обучающийся научится:

1. ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
2. 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;
3. раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
4. ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные
5. физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и
6. различать их между собой;
7. организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми 8. (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и
9. предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Обучающийся получит возможность научиться:
1. выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
2. характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
3. планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья,

физического развития и физической подготовленности. Способы физкультурной деятельности Обучающийся научится:

1. отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и
2. физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
3. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время
4. отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации),
5. соблюдать правила взаимодействия с игроками;
6. измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической 7. подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические
8. наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней
 2. гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных
 3. занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического
 4. развития и физической подготовленности;
 5. целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по
 6. развитию физических качеств;
 7. выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- Физическое совершенствование Обучающийся научится:

1. 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);
2. выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
3. выполнять организующие строевые команды и приемы;
4. выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
5. выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
6. выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
7. выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
2. выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
3. играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
4. плавать, в том числе спортивными способами;
5. выполнять передвижения на лыжах

Личностные результаты:

У обучающегося будет сформировано:

1. чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
2. уважительное отношение к культуре других народов; мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
3. навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
4. установка на безопасный, здоровый образ жизни.

Обучающийся получит возможность для формирования:

1. эстетических потребностей, ценностей и чувств;
2. самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
3. этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающийся научится:

1. принимать и сохранять учебную задачу;
2. учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
3. планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
4. учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
5. осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
6. оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
7. адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
8. различать способ и результат действия;
9. вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
2. преобразовывать практическую задачу в познавательную;
3. проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
4. самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом задании;
5. осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
6. самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные

Обучающийся научится:

1. осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных задач;
2. использовать знаково-символические средства для решения поставленных задач;
3. проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
4. строить сообщения в устной и письменной форме;
5. ориентироваться на разнообразие способов решения поставленных задач;
6. проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
7. обобщать, на основе выделения сущностной связи;
8. устанавливать аналогии.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
2. записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ; – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

3. осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
4. осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций.

Коммуникативные Обучающийся

научится:

1. адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных задач, строить монологическое высказывание;
2. допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
3. учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
4. формулировать собственное мнение и позицию;
5. договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
6. строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
7. задавать вопросы;
8. контролировать действия партнера;
9. использовать речь для регуляции своего действия;
10. адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
 2. учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
 3. аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
 4. продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
 5. задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
 6. осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
- Промежуточная аттестация на уровне начального общего образования проводится в соответствии с положением «О формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГБОУ СОШ №358 Московского района Санкт-Петербурга».

Используемые виды и формы контроля Виды

контроля:

1. текущий
2. тематический,
3. итоговый,
4. комплексные Формы контроля:
 1. Контрольные нормативы (зачет)
 2. Соревнования
 3. Эстафеты

Нормативы			2 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1
		д	6,3	6,9	7,4
2	Бег 1000 м (мин, сек.)	м	6.20	6.30	6.40
		д	6.30	7.10	7.20
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	10,4	10,0	9,4
		д	11,3	10,7	10,0
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115
		д	140	125	110
5	6 мин.бег(м)	м	1000	800	750
		д	900	650	550
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
7	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание)(кол-во раз)	м	10	8	6
		д	8	6	4
8	Метание мяча в цель с 6м из 5 попыток	м	3	2	1
		д	3	2	1
9	Многоскоки - 8 прыжков (м)	м	12	10	8
		д	12	10	8
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19
		д	28	26	24
11	Подтягивание	м	3	2	1
		д	8	6	4
12	Ходьба на лыжах 1 км или 2 км без учёта времени	м	8.30	9.00	9.30
		д	9.00	9.30	10.00
13	Наклон вперёд из положения сидя (см)	м	6	3	1
		д	10	6	2

Периодичность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся.

	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
Итоговый контроль	6	7	5	6	24
ИТОГО:	6	7	5	6	24

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям положительных примеров;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- инициирование и организация шефства как позитивного опыта сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Содержание рабочей программы

№ п/п	Раздел	Основные изучаемые вопросы
1.	Легкая атлетика	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p>
2.	Гимнастика	<p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).</p>
3.	Лыжная подготовка (Кроссовая подготовка)	<p>Скользкий шаг с палками и без палок, подъём на небольшие склоны и спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Эстафеты.</p> <p>Медленный бег, чередование бега и ходьбы, специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения на выносливость.</p>

4.	Подвижные игры	<p>Уметь играть и знать правила подвижных игр с элементами легкой атлетики: «Удочка», « Вызов номеров», «Прыгающие воробушки», «Пятнашки», «Волк во рву», «К своим флажкам», «Пустое место», «Защита укрепления», «Команда быстроногих», «Резиночка», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гуси-лебеди», «Посадка картошки», «Птица в клетке», «Зайцы в огороде», «Невод», «Попади в мяч».</p> <p>Уметь играть и знать правила подвижных игр с элементами гимнастики: «Запрещенное движение», «Ветер, дождь гром, молния», «Слушай сигнал» ,«Кто приходил» ,«Змейка» , «Ниточка и иголочка» ,«Светофор», «Фигуры», «У ребят порядок строгий».</p> <p>Уметь играть и знать правила подвижных игр с элементами кроссовой подготовки: «Третий</p>
		<p>лишний», «Рыбаки и рыбки», «Два мороза», «День и ночь», «Салки с вырубкой».</p> <p>Уметь играть и знать правила подвижных игр с элементами общеразвивающих упражнений: «Запрещенное движение», «Море волнуется» , «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Класс , смирно!».</p>
5.	Подвижные игры с элементами баскетбола	<p>Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: броски в цель, ведение на месте и в движении правой (левой) рукой, Эстафеты, игра в мини-баскетбол, игры «Гонка мячей по кругу». «Школа мяча» «Попади в обруч», «Передал-садись», Мяч-среднему», «Мяч соседу», «Передача мяча в колоннах», «Мяч в корзину», «Школа мяча».</p>
6.	Знания о физической культуре	<p>Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Зарождение древних Олимпийских игр. Значение занятий ФК на свежем воздухе для закаливания. Спортивная обувь и одежда. Самоконтроль. Первая помощь при травмах. Физические качества и общие правила определения уровня их развития.</p>

Тематическое планирование по физической культуре на
2021 – 2022 учебный год

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	22
2	Гимнастика	24
3	Лыжная подготовка (Кроссовая подготовка)	20
4	Подвижные игры	20
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	16
6	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
ИТОГО : 102 ЧАСА		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре на
2021– 2022 учебный год для 2 Г класса

№ п/п	Дата		Тема	Контроль
	план	факт		
1			Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Правила по ТБ на уроках физической культуры при проведении занятий по лёгкой атлетике». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Бег с ускорением.	Текущий
2			Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Сочетание различных видов ходьбы.	Зачёт по бегу на 30 м
3			Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры при проведении подвижных игр. Подвижные игры с элементами ходьбы и бега: «К своим флажкам», «Два Мороза».	Текущий
4			Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). ОРУ.	Текущий
5			Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Зачёт по челночному бегу 3x10 м
6			Подвижные игры с элементами бега: «Пятнашки», «Вызов номера». Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий
7			Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок в длину с места. ОРУ. Многоскоки. Развитие скоростных и координационных способностей	Текущий
8			Прыжок в длину с места ОРУ. Многоскоки. Развитие скоростных и координационных способностей	Зачёт по выполнению многоскоков.
9			Подвижные игры с элементами прыжков: «Резиночка », «Прыгающие воробушки».	Текущий
10			Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжок в длину с места. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	Зачёт по прыжкам в длину с места

11			Метание малого мяча в цель с расстояния 6 м. и на дальность. ОРУ. Развитие скоростносиловых способностей.	Текущий
12			Подвижные игры на овладение умениями в метании: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	Текущий
13			Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий
14			Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Зачёт по метанию мяча в цель

15			Подвижные игры на овладение умениями в метании: «Защита укрепления», «Метко в цель».	Текущий
16			ОРУ. Бег 1000м , развитие выносливости.	Зачёт по бегу на 1000 м
17			Инструктаж по ТБ при проведении спортивных игр. Организация мест занятий физической культурой, разминка подготовка инвентаря. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	Текущий
18			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. ОРУ. Игра «Передал-садись»	Текущий
19			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. ОРУ Игра «Мяч-среднему»	Текущий
20			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в щит. Игра «Мяч соседу».	Текущий
21			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в щит. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты	Текущий
22			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в щит. Игра «Мяч в корзину».	Текущий
23			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Гонка мячей по кругу».	Текущий
24			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в щит. Игра «Школа мяча».	Текущий

25			Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Зарождение древних Олимпийских игр. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Игра «Запрещенное движение».	Текущий
26			Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	Текущий
27			Повороты на месте. ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «У ребят порядок строгий».	Зачёт по выполнению стойки на лопатках, согнув ноги.
28			Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	Текущий
29			Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги,	Текущий

			перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	
30			Повороты на месте. ОРУ. Кувырок вперед. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Кто приходил».	Зачёт по выполнению кувырка вперед
31			Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. ОРУ. Перестроения. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка».	Текущий
32			Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. ОРУ. Повороты. Развитие координационных способностей. Игра «Светофор».	Текущий
33			Повороты. ОРУ. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.	Зачёт по выполнению акробатической комбинации

34			Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка».	Текущий
35			Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. Подтягивание. ОРУ. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	Текущий
36			Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись». В виси спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках Подтягивание. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Текущий
37			Повороты на месте. Висы и упоры. Подтягивание. ОРУ.	Зачёт по выполнению подтягивания
38			Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по канату ОРУ. Игра «Иголочка и ниточка».	Текущий
39			Перешагивание через набивные мячи. Лазание по канату. ОРУ. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Текущий
40			ОРУ. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Перешагивание через набивные мячи. Лазание по канату. Игра «Запрещённое движение»	Текущий
41			Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	Зачёт по выполнению равновесия

42			Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Лазание по канату. Развитие координационных способностей.	Текущий
43			ОРУ. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей	Текущий
44			ОРУ. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал!» Развитие координационных способностей	Текущий

45			Лазание по канату. ОРУ. Повороты на месте. Перелезание через коня, бревно. Игра « Ветер, дождь, гром ,молния».	Зачёт по выполнению лазания по канату
46			Повороты на месте. ОРУ. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей.	Текущий
47			ОРУ. Повороты на месте. Прохождение полосы препятствий использованием гимнастических снарядов. Игра «Кто приходил».	Зачёт по выполнению строевых упражнений
48			ОРУ. Прохождение полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов. Развитие координационных способностей. Игра «Иголочка и ниточка».	Текущий
49			1.Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной (кроссовой) подготовкой. Значение занятий ФК на свежем воздухе для закаливания. Ступающий шаг, скольжение без палок, прохождение дистанции 1км. 2.Равномерный бег 3 мин, чередование ходьбы и бега. Круговая тренировка.	Текущий
50			1. Строевые приемы с лыжами. Техника скользящего шага без палок. Переступание на месте.Прохождение дистанции до 1км. Эстафеты. 2.Совершенствование навыков бега. Равномерный бег (3мин) ОРУ. Чередование бега и ходьбы . Круговая тренировка.	Текущий
51			Подвижные игры с элементами бега: «К своим флажкам», «Два Мороза». Развитие скоростносиловых способностей.	Текущий
52			1.Скользящий шаг без палок. Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции до 1 км. 2.Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м).	Текущий

			Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	
53			1.Техника скользящего шага. Эстафеты. Техника скольжения, отталкивания палкой. 2.Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Круговая тренировка	Текущий

54			Подвижные игры с элементами бега: «Два Мороза», «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий
55			1. Скольжение без палок, повороты. Эстафета. Повороты на месте переступанием. 2. Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Развитие выносливости. Круговая тренировка.	Текущий
56			1. Скольжение без палок. Подъемы, спуски, повороты. Эстафеты на лыжах.. 2. Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Развитие выносливости.	Текущий
57			Подвижные игры с общеразвивающими упражнениями: «Запрещенное движение», «Море волнуется».	Текущий
58			1. Скольжение с палками. Эстафеты. Повороты переступанием на месте. 2. Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Текущий
59			1. Скользящий шаг с палками Прохождение дистанции 1,5км. 2. Бег (6мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Зачёт по 6 мин бегу
60			Подвижные игры с элементами бега и ходьбы: «Команда быстроногих» и «Салки с выручкой». Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий
61			1. Скользящий шаг с палками Прохождение дистанции 1,5км. 2. Бег (7мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Круговая тренировка	Текущий

62			1. Скользящий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1.5 км 2. Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Текущий
63			Подвижные игры с элементами бега и ходьбы: «Гуси-лебеди», «Посадка картошки» Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий
64			1. Скользящий шаг с палками Прохождение дистанции 1,5 км. 2. Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Зачёт по подниманию туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.
65			1. Совершенствование лыжного хода на дистанции 1,5 км. 2. Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Круговая тренировка Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Текущий
66			Подвижные игры с общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Слушай сигнал».	Текущий
67			1. Прохождение 1,5 км со средней скоростью. Эстафеты на лыжах. 2. Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Прыжки через скакалку. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Текущий
68			1. Скользящий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1.5 км 2. Равномерный бег. 9 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Прыжки через скакалку. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	Текущий
69			Подвижные игры с общеразвивающих упражнений: «Класс, смирно!», «Море волнуется».	Текущий
70			1. Эстафеты на лыжах. Передвижение на лыжах до 1.5 км 2. Равномерный бег 10 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Прыжки через скакалку. Развитие выносливости.	Зачёт по прыжкам через скакалку

71			1.Эстафеты на лыжах. Передвижение на лыжах до 1.5 км 2.Равномерный бег 10 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Преодоление малых препятствий. Круговая тренировка. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа.	Текущий
----	--	--	---	---------

72			Подвижные игры с элементами бега и ходьбы: «Вызов номеров», «Птица в клетке» . Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий
73			1.Передвижение на лыжах до 1,5 км ранее изученными способами. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости. 2.Равномерный бег. 10 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Отжимание. Круговая тренировка.	Зачёт по сгибанию/разгибанию рук в упоре лежа (отжимание).
74			1.Передвижение на лыжах до 1,5 км ранее изученными способами. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости. 2.Равномерный бег. 10 мин Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Преодоление малых препятствий. Круговая тренировка. Наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости.	Текущий
75			ОРУ. Подвижные игры, эстафеты с предметами.	Текущий
76			1.Передвижение на лыжах до 1,5 км ранее изученными способами. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости. 2.Равномерный бег. 10 мин Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Круговая тренировка. Наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости.	Текущий
77			1.Передвижение на лыжах до 1,5 км ранее изученными способами. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости. 2.Равномерный бег. 10 мин Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Круговая тренировка. Наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости.	Зачёт по наклону вперёд из положения сидя
78			ОРУ. Подвижные игры, эстафеты с предметами.	Текущий

79			Инструктаж по ТБ при проведении спортивных игр. Спортивная обувь и одежда. Самоконтроль. Первая помощь при травмах. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Попади в обруч».	Текущий
80			Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель.	Текущий
81			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Передалсадись». Эстафеты.	Текущий
82			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Мяч соседу». Эстафеты.	Текущий
83			Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении. Броски в цель. Игра «Школа мяча». Эстафеты.	Текущий

84			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в щит. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Текущий
85			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в щит. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Текущий
86			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой(левой) рукой. Броски в щит. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	Текущий
87			Правила по ТБ на уроках физической культуры при проведении занятий по лёгкой атлетике. Физические качества и общие правила определения уровня их развития. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок в длину с места. ОРУ. Многоскоки.	Текущий
88			Прыжок в длину с места ОРУ. Многоскоки. Развитие скоростных и координационных способностей	Зачёт по выполнению многоскоков.
89			Подвижные игры с элементами прыжков: «Волк во рву », «Зайцы в огороде».	Текущий
90			Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжок в длину с места. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	Зачёт по прыжкам в длину с места.
91			Метание малого мяча в цель с расстояния 6 м, метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий

92			Подвижные игры с элементами метания: «Невод», «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий
93			Метание малого мяча в цель, бросок набивного мяча, ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий
94			Метание малого мяча в цель, бросок набивного мяча. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Зачёт по метанию мяча в цель
95			Подвижные игры с элементами метания: «Попади мяч», «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых способностей	
96			ОРУ. Ходьба по разметкам, бег с ускорением 30 м. Развитие скоростных способностей. Челночный бег. Эстафеты.	Текущий
97			ОРУ. Разновидности ходьбы, ходьба по разметкам Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Эстафеты.	Зачёт по челночному бегу 3X10 м
98			ОРУ, Подвижные игры. Эстафеты.	Текущий
99			Разновидности ходьбы, Ходьба с преодолением препятствий, бег с ускорением. Челночный бег.	Текущий
100			Разновидности ходьбы, ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. ОРУ	Зачёт по бегу на 30 м
101			Подвижные игры с элементами ходьбы и бега: «Лисы и куры», «Пятнашки». Развитие скоростных способностей.	Текущий
102			Разновидности ходьбы. ОРУ. Бег с ускорением Бег на 1000 метров .	Зачёт по бегу на 1000м