



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 535
Калининского района Санкт-Петербурга

Выписка из образовательной программы
ГБОУ СОШ № 535 Калининского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
На педагогическом совете
Образовательного учреждения
Протокол от 15.06.2022 № 9

С УЧЕТОМ МНЕНИЯ
Совета родителей
Протокол от 10.06.2022 № 5

С УЧЕТОМ МНЕНИЯ
Совета обучающихся
Протокол от 10.06.2022 № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 535
Калининского района Санкт-
Петербурга



М. А.

Никифорова
Приказ от 16.06.2022 № 130

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
для 2Б-1 класса

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 535
Калининского района Санкт-Петербурга
для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи
в соответствии с ФГОС НОО для обучающихся с ОВЗ

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной программы по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М., «Просвещение», 2016).

В соответствии с учебным планом учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе. Программа, рассчитанная на 102 часа в соответствии с годовым календарным графиком и расписанием уроков будет реализована в количестве часов

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник для общеобразовательных учреждений: Лях В. И. «Физическая культура 1-4 классы». (М.: Просвещение, 2012).

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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.

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.

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.

Раздел «Основы знаний о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

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;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Предметные результаты освоения предмета

В результате второго года изучения учебного предмета "Физическая культура" ученик научится:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями и подвижными играми;
- объяснять значение и преимущества здорового физически активного образа жизни для учащихся;
- соблюдать:
 - правила и требования к здоровому физически активному образу жизни (режим дня, гигиена, правильное питание);
 - рекомендации по организации двигательного режима с учетом своего возраста и класса;
 - правила выполнения правильного дыхания в процессе выполнения физических

упражнений;

- правила выполнения гигиенических процедур;
- рассказывать когда и где были проведены первые Олимпийские игры современности; называть легендарных спортсменов в любимом виде спорта;
- рассказывать о ВФСК ГТО, его ступенях, нормативных требованиях, уровнях трудности и знаках отличия;
- правильно выполнять изученные:
 - строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
 - комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе с включением сложно-координационных двигательных действий и игр, требующих проявления координации движений, из различных и. п. (стойки, упоры, седы, висы), комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы;
 - разновидности ходьбы, игры и игровые задания с элементами ходьбы (изменять направление по заданным ориентирам, длину и частоту шагов, темп движения);
 - разновидности бега, игровые задания для отработки техники бега (высокий старт, "челночный" бег); демонстрировать навыки бега на заданное время с правильным распределением сил по дистанции;
 - разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
 - способы метания, игры, игровые задания для метания; броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же и. п.; метать малый мяч на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3 - 4 м;
 - разновидности подтягиваний и перелезаний через различные предметы; игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
 - висы; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях;
 - акробатические упражнения и связки;
 - элементы спортивных игр;
 - технические приемы и способы передвижения на лыжах, подъемы ступающим шагом, передвижение на лыжах с палками в медленном темпе;
 - подводящие упражнения к плаванию;
 - тесты для оценки уровня физической подготовленности; стремиться выполнять их с установкой на индивидуально доступный максимальный результат;
 - сохранять равновесие;
 - правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;
 - правильно прыгать в воду;
 - добиваться положительной динамики прироста уровня развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
 - выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня

Уровень физической подготовленности

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

из вися лежа, (кол-во раз)						
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 я лбом колен	Коснуться я ладонями пола	Коснуться я пальцами пола	Коснуться я лбом колен	Коснуться я ладонями пола	Коснуться я пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, (сек.)	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					

Содержание программы учебного курса «Физическая культура»

2 класс

Физкультурные и сопряженные с ними знания

Основы знаний:

Техника безопасности. Правила поведения при несчастных случаях. Правила поведения учащихся на воде, поведение в экстремальной ситуации.

Гигиенические знания. Значение занятий физическими упражнениями на воздухе в различное время года. Правила дыхания при выполнении различных общеразвивающих физических упражнений. Правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.

Здоровый физически активный образ жизни. Основные правила здорового физически активного образа жизни учащегося начальной школы.

Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения: "челночного" бега; подтягиваний в висе (лежа, стоя); поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине; бега на 30 м, шестиминутного бега. Правила применения физических упражнений для повышения умственной работоспособности во время выполнения домашних заданий (физкультминутки, физкультпаузы). Правила проведения подвижных игр.

Олимпийский путеводитель. Возрождение Олимпийских игр. Современные олимпийские легенды. Олимпийские чемпионы. Что такое ГТО, ступени, нормативные требования, уровни трудности.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

Строевые упражнения

Расчет на "первый - второй", размыкание и смыкание приставными шагами, команды; перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну, из колонны по одному в колонну по два; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, с выполнением команд.

Общеразвивающие упражнения

Выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад; приседание с одновременным подниманием рук в стороны, вверх; круги руками в основной стойке; круги руками в выпадах; наклоны вперед в положении сидя, стоя ноги вместе, ноги врозь; выполнение упражнений под музыку. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения. Быстрая группировка с последующей ее фиксацией: из основной стойки руки вверху ладонями вперед; из упора присев; из положения лежа на спине, руки вверху ладонями вперед; кувырок вперед в группировке; стойка на лопатках согнув ноги; пережат вперед в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами; пережат в сторону прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх; пережат в сторону в группировке из стойки на коленях.

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях, лежа на животе подтягиваясь руками; по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами с попеременным перехватом руками, в вертикальном направлении разноименным и одноименным способами; перелезание через бревно, опираясь руками и ногами, поочередно перенося ноги из седа поперек на правом (левом) бедре и продольно, перенося правую (левую) ногу; переползание на четвереньках, на коленях через горку матов; подтягивание на руках, лежа на животе и бедрах; в висе стоя на перекладине (мальчики), из виса лежа (девочки).

Упражнения для формирования правильной осанки. У вертикальной плоскости: подняться на носки и опуститься на всю стопу; поднять вперед согнутую ногу с последующим выпрямлением, отведением в сторону и опусканием; касаясь спиной плоскости, наклоны влево и вправо; с предметом на голове приседание и вставание; встать на гимнастическую скамейку и сойти с нее; лазанье в горизонтальной плоскости по гимнастической стенке. Упражнения на осанку в движении.

Упражнения в равновесии. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; то же на носках; то же с поднятыми руками на полу, на скамейке; бег по гимнастической скамейке, ходьба по бревну (высота 60 см); повороты кругом, стоя на бревне, повороты кругом при ходьбе на носках по бревну, рейке гимнастической скамейки.

Висы и упоры: упражнения в висе стоя и в висе лежа; в висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; вис (на низкой перекладине, на кольцах): обычный; завесом одной и двумя ногами; согнувшись; прогнувшись; на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, из седа ноги врозь; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях, в упоре (на бревне, гимнастической скамейке).

Танцевальные упражнения; ходьба с танцевальными движениями рук лицом и спиной вперед, скрестным шагом; физические упражнения под музыкальное сопровождение; сочетания (2 - 4) элементов техники в комбинацию: бега, шагов, прыжков, упоров, седов, поворотов, наклонов, вращений, равновесия с различным положением рук; эстафеты: с мячом; с обручем; со скакалкой (прыжки через скакалку).

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: на носках, сохраняя осанку, руки на поясе, за голову, вверх, в стороны, быстрым шагом в полуприседе, приседе, широким шагом, пружинящим шагом, на внешней стороне стопы, поднимая высоко бедро ("шаги журавлика"), переваливаясь с ноги на ногу ("шаги медвежонка").

Бег: с высокого старта, на месте, по "кольцам", по линии, "змейкой", челночный, на заданное расстояние и время, под музыку, "челночный" 3 x 10 м.

Прыжки: в длину с разбега, в сторону толчком двух ног, на двух ногах по разметкам, на одной ноге "по квадратам", в глубину с мягким приземлением, через препятствие, с короткой скакалкой - одна нога впереди, вторая сзади.

Метания: набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность, малого мяча с места на дальность из положения стоя лицом в направлении метания, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели (2 x 2 м) с расстояния 3 - 4 м.

Лыжная подготовка

Организующие команды и приемы: «Льжи на плечо!», «Льжи под руку!», «Льжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуски на лыжах с малого уклона (до 15). Подъемы ступающим шагом. Передвижение на лыжах с палками в медленном темпе до 800 метров.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): подвижные игры с элементами мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение и остановка мяча. Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча. Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.

Элементы баскетбола: броски и ловля малого мяча в парах; ловля и передача мяча: в парах с одним-двумя мячами; в группе в кругу с мячами у каждого игрока; броски мяча двумя руками от груди, в поставленную корзину, в подвешенные обручи; бросок мяча в баскетбольное кольцо "снизу"; ведение мяча; бросок мяча в низкое баскетбольное кольцо способом "сверху".

Элементы волейбола и их сочетания: бросок мяча сверху двумя руками с выпрямлением рук в локтевых суставах; ловля мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; бросок мяча через сетку (в зоны).

Элементы мини-футбола: перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях без учета времени; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (2 - 3 м).

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Физическая подготовка и физическое совершенствование

Развитие координационных и кондиционных двигательных способностей на уроках физической культуры достигается в процессе обучения физическим упражнениям, способам деятельности, подвижным играм и элементам спортивных игр, участия в подвижных играх и выполнения соревновательных заданий.

Во втором классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения;

согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.

К кондиционным способностям, развиваемым во втором классе относятся скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, выносливость к умеренным нагрузкам, гибкость.

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Факт.
Тематическое планирование 2 класс				
1	Вводный урок. ИОТ на уроках л/а. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20 м.	1		
2	Виды физических упражнений. Ходьба по разметкам. Высокий старт. Бег 30 м. Многоскок 8пр. с преодолением препятствий.	1		
3	Мифы Древней Греции о зарождении Олимпийских игр. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Учет - бег 30м.	1		
4	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок в длину с места. Прыжок с 3-5 шагов	1		
5	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Учет - прыжок в длину с места.	1		
6	Равномерный бег 3 мин. Метание малого мяча.	1		
7	Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. Учет - многоскок.	1		
8	Равномерный бег 4 мин. Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние.	1		
9	Равномерный бег 6 мин. Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние.	1		
10	Метание в цель с 4-5м. Учет - бег на выносливость.	1		
11	Значение утренней гимнастики. Метание в цель с 4-5м. Челночный бег.	1		
12	Метание набивного мяча. Учет - метание в цель.	1		
13	Вводный урок. ИОТ на уроках подвижных игр с мячом. Ловля и передача мяча. ПИ "Попади в обруч"	1		
14	Стойка игрока. Ловля и передача мяча в движении. ПИ "Попади в обруч" Ведение на месте. ПИ "Передал - садись". Учет - челночный бег. Ловля в движении.	1		
15	Броски в цель. ПИ "Передал - садись". Учет - поднимание туловища.	1		
16	Ведение на месте. Броски в цель. ПИ "Мяч соседу"	1		
17	Броски в цель. ПИ "Мяч соседу" Учет - Сгибание и разгибание рук в упоре.	1		
18	Ведение на месте. Броски в щит. ПИ "Мяч в корзину"	1		
19	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. ПИ "Передача мяча в колоннах".	1		

	Остановка по звуковому сигналу. Броски в щит. ПИ "Передача мяча в колоннах"				
20	Ведение на месте. ПИ "Мяч в корзину". Учет - тест на гибкость.	1			
21	Передвижения игрока в стойке. Броски в кольцо. ПИ "Передал - садись"	1			
22	Передвижения игрока в стойке. Ведение на месте. ПИ "Передал - садись"	1			
23	Ловля и передача в движении. ПИ "Мяч соседу". Учет - техника ведения на месте.	1			
24	Мышцы. Ведение на месте. Броски в кольцо. ПИ "Передал - садись"	1			
25	Ведение на месте. Передвижения игрока в стойке. ПИ "Передал - садись"	1			
26	Вводный урок. ИОТ на уроках гимнастики. Строевые упр. Группировка, перекаты, кувырок вперед.	1			
27	Характеристика физкультурно-спортивных упражнений по направленности воздействия. Строевые упр. Упражнения с большими мячами. Кувырок вперед.	1			
28	Строевые упр. Стойка на лопатках согнув ноги. Учет - кувырок вперед.	1			
29	Комбинация: кувырок вперед - стойка на лопатках согнув ноги - перекал вперед в упор присев.	1			
30	Упражнения с обручем. Учет - разученная комбинация.	1			
31	Стойка и ходьба по гимн. скамейке. Вис на согнутых руках.	1			
32	Сердце и кровеносные сосуды. Ходьба по рейке гимн. скамейки приставными шагами, с поворотами.	1			
33	Лазание по наклон. скамейке в упоре присев; стоя на коленях. Подтягивание в вися.	1			
34	Лазание по гимн. стенке. Учет - подтягивание.	1			
35	Упражнения с набивным мячом. Лазание по гимн. стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Лазание по наклон. скамейке лежа, подтягиваясь руками; по гимн. стенке	1			
36	Перелезание через гимнастического коня. Поднимание согнутых и прям. ног в вися.	1			
37	Взаимосвязь работы сердца и дыхания во время выполнения физ. упр. Полоса препятствий.	1			
38	Вводный урок. ИОТ на уроках лыжной подготовки. Как правильно одеваться.	1			
39	Температурный режим. Построение на лыжах. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг (без палок).	1			
40	Ступающий шаг (без палок). Повороты на месте переступанием.	1			

41	Ступающий шаг, скользящий шаг (без палок).	1			
42	Скользящий шаг (без палок). Повороты на месте переступанием.	1			
43	Скользящий шаг (без палок). Торможение "плугом".	1			
44	Скользящий шаг (без палок). Сочетание работы рук и ног.	1			
45	Прохождение дистанции 1 км.	1			
46	Учет - прохождение дистанции 1 км.	1			
47	Прохождение отрезков 30м в быстром темпе.	1			
48	Вводный урок. ИОТ на уроках л/а. Прыжок с высоты 40см. Многоскок 8пр.	1			
49	Прыжок с высоты 40см. Прыжок в высоту с разбега. Учет - многоскок 8пр.	1			
50	Прыжки с поворотом. Прыжок в высоту с места с доставанием предмета рукой. С разбега метание набивного мяча	1			
51	Метание малого мяча в цель с 4-5м. Метание набивного мяча.	1			
52	Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов. Учет - метание в цель.	1			
53	Вводный урок. ИОТ на уроках подвижных игр с мячом. Стойка волейболиста.	1			
54	Дозировка физической нагрузки в зависимости от внеш. признаков утомления. Стойка волейболиста. ПИ "К своим флажкам".	1			
55	ПИ "Пятнашки", "Два мороза". Учет - челночный бег.	1			
56	Расположение кистей и пальцев рук на мяче. ПИ "Два мороза". Эстафеты.	1			
57	ПИ "Прыгающие воробушки", "Зайцы в огороде". Учет - поднятие туловища.	1			
58	Передача мяча двумя руками сверху. ПИ "Зайцы в огороде". "Лисы и куры", "Точный расчет". Эстафеты.	1			
59	ПИ "Лисы и куры", "Точный расчет". Эстафеты. Учет - Сгибание и разгибание рук в упоре.	1			
60	Причины травм на занятиях ФК. ПИ "Лисы и куры", "Точный расчет". Эстафеты.	1			
61	ПИ "Мышеловка", "К своим флажкам". Эстафеты. Учет - тест на гибкость.	1			
62	Равномерный бег 3 мин. Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние, «метко в цель»	1			
63	Равномерный бег 4 мин. Прыжок в длину с места. «Ловишки с мячом»	1			
64	Бег 30м. Учет - прыжок в длину с места.	1			
65	Равномерный бег 5 мин. Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние.	1			
66	Учет - бег 30м. Прыжок в длину с разбега.	1			

67	Правила оказания первой помощи. Учет - бег на выносливость	1			
68	Игровой урок.	1			
69	Обучение ритмики во 2-м классе: цели и задачи. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев и перестроениях.	1			
70	Повторение понятия "Ритмика". Типы движения (прямолинейное, вращение).	1			
71	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	1			
72	Новые движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1			
73	Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.	1			
74	Движения по линии танца. Повороты на одной ноге по линии танца.	1			
75	Перестроение для танцев. Упражнения для развития мышц ног.	1			
76	Разучивание разминки. Упражнения развивающие силу рук и стоп.	1			
77	Усовершенствование позиции рук. Основные правила.	1			
78	Позиции ног. Подготовительная. Позиции ног. Основные правила.	1			
79	Подробная информация о позиции в паре	1			
80	Танец "ча-ча-ча". Элементы танца.	1			
81	Красота и музыкальность движений.	1			
82	Импровизация.	1			
83	Импровизация.	1			
84	Разучивание танца "Ча-ча-ча". Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов	1			
85	Закрепление.	1			
86	Повторение основных движений танца "Полька". Упражнения для развития позвоночника.	1			
87	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец "Вару-вару" (повторение).	1			
88	Усовершенствование позиций в паре, позиции европейских танцев.	1			
89	Проверка ориентации на танцевальной площадке. Импровизация в танце "Стирка	1			
90	Закрепление. Танцы "Ча-ча-ча", "Полька", "Вару-вару", "Стирка".	1			
91	Элементы хореографии. Растяжка..	1			
92	Элементы хореографии.	1			
93	Танец "Координатор". Основные движения, переходы в позиции рук.	1			

94	Элементы народной хореографии.	1			
95	Хореография. Элементы растяжки.	1			
96	Разучивание бального танца. Понятие "либретто".	1			
97	Составление либретто на сказку "Пиноккио". Закрепление.	1			
98	Сказка – танец "Пиноккио".	1			
99	Музыкально-ритмические игры: "Паучок", "Статуя".	1			
100	"Музыкально-ритмические игры "стоп музыка".	1			
101	Музыкально-ритмические игры "стоп музыка".	1			
102	Музыкально-ритмические игры "стоп музыка".	1			