

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1  
с.ДОБРОЕ

«Рассмотрено»

Руководитель МО

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ№1  
с.Доброе

\_\_\_\_\_ Орёл Г.Г.

Протокол №1

от 30.08.2021г.

\_\_\_\_\_ Хайретдинова Д.Д.

\_\_\_\_\_ Раздобарина М.О.

Приказ №

от 31.08. 2021г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2021 –2022 учебный год**

Учитель      Курляев Виктор Васильевич

Класс        2«А», 2 «Б», 3 «А», 3 «Б», 4 «А», 4 «Б»

Всего часов в год    102

Всего часов в неделю 3

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по предмету «Физическая культура» во 2«А», 2 «Б», 3 «А», 3 «Б», 4 «А», 4 «Б» классах

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального общего образования (далее Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

**Основная цель** изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

### **Основные задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной

активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

В соответствии с образовательной программой школы рабочая программа рассчитана на 102 часов; ( 3 час в неделю) из обязательной части учебного плана.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Подвижные игры с элементами спортивных игр

Гимнастика с элементами акробатики.

Легкоатлетические упражнения

Лыжная подготовка.

Подвижные игры.

Плавание

Знания по правилам игры, инвентаря, оборудования, организации игр, правила поведения и безопасности.

### **Ценностные ориентиры содержания предмета.**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.**

#### **Личностные результаты:**

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения

индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры: - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты:**

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты:**

В области познавательной культуры:- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Требования к уровню учащихся по окончании учебного года.**

Учащиеся должны знать:

влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведении закаливающих процедур; режим дня и двигательный режим; элементарные правила и формы занятий физическими упражнениями, доступными видами спорта в свободное время, спортивные достижения.

Учащиеся должны уметь:

В циклических и ациклических локомоциях: уметь вариативно и самостоятельно выполнять основополагающие формы движений в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать на расстояние до 60 м по дорожке стадиона или по ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 6 мин; быстро стартовать из различных и. п.; быстро и сильно отталкиваться и приземляться на обе ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7—9 шагов; лазать по гимнастическим лестнице, стенке, канату и т. п. на высоту 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°; совершать опорные прыжки на горку из гимнастических матов;



В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы массой до 150 г на дальность из разных и. п., (с места); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма шагов; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся I—IV класом; принимать основные положения и осуществлять движения руками, ногами, туловищем без предметов и с предметами; кувырок вперед и назад; выполнять прыжок с мостика на козла высотой 100 см и прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50—100 см с выполнением поворотов на 90 и 180° (стоя и в приседе), приседаний и переходов в упор присев, упор стоя на колене, сед; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся I—IV классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом (держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски) в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка, типа «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол;

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики;

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих низкие результаты; быть честными, дисциплинированными, активными во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Домашние задания для обучающихся разработаны с учётом прохождения программного материала и разбиты на четыре комплекса по четвертям. Комплекс упражнений выполняется в течении всей четверти. (содержание Д\з см. приложение №2)

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

### ***Выпускник научится:***

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость,

равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять приёмы самостраховки и страховки;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

## **Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

### **Способы физической деятельности.**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика .Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы.

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол - передача мяча, ведение мяча

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

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

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 4 класса

(3 раза в неделю)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов(уроков)
		класс
		4
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>80</b>
1.1	Легкая /атлетика	20
1.2	Подвижные игры с элементами спортивных	24
1.3	Гимнастика	18
1.4	Лыжная подготовка	18
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>20</b>
2.1	Подвижные игры	4
2.2	Легкая атлетика	8
2.3	Мини-футбол	6
2.4	Плавание	2

## I. Литература и средства обучения.

Для учителя:

1. Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить! – Новосибирск, 2000г.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
3. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
4. Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990г.
5. Белов В.И. Психология здоровья. - - М.: Респекс, 1994г.
6. Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвуиздат, 2003г.
7. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.
8. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2005г.
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000г.

Для обучающихся:

1. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2005г.
2. Мельничук В.М. Дневничок-здоровячок.- Новосибирск, 2002г.

## **Приложение №2**

### **Памятка**

**для учащихся 2-4 классов при выполнении домашнего задания по физкультуре.**

Для физического развития организма, для роста показателей физической подготовленности, при выполнении домашних заданий необходимо дома, выполнять следующие упражнения.

#### **Общеразвивающие (разминка):**

- а) для развития мышц шеи (1—2 упр.);
- б) для развития мышц плечевого пояса (2—3 упр.);

в) для развития мышц туловища и подвижности тазобедренного сустава (1—2 упр.);

г) для развития мышц ног, подвижности коленного и голеностопного суставов (2—3 упр.);

д) упражнения на развитие гибкости и растягивание («мост», полушпагат, маховые движения) (2—3 упр.);

### **1- четверть (комплекс№1)**

1. Наклон вперед из положения стоя.

И. П. – основная стойка (или ноги врозь)

Дозировка: 30-40 повторений (выполнять до болевых ощущений)

2. Подтягивание из виса мальчишки.( 4 класс)

Отжимание из упора лёжа (мальчишки 2-3 класс)

Отжимание из упора лёжа от стула, спинки кровати (девочки 2-4 класс)

Дозировка: выполнять до утомления.

3. Поднимание туловища из положения лёжа.

И. П. – лёжа на спине ноги закреплены, руки за головой.

Дозировка: выполнять до утомления.

4. Приседание.

И. П. –основная стойка, руки на пояс.

1.- сесть, руки вперед;

2. – встать руки на пояс;

Дозировка: выполнять до утомления.

### **2 - четверть (комплекс№2)**

1. Упражнение «Художник»

И. П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища рисовать фигуры, слова и т. д.

Дозировка: выполнять до утомления.

2 Отжимание из упора лёжа (мальчишки 2-4 класс)

Отжимание из упора лёжа от стула, спинки кровати (девочки 2-4 класс)

Дозировка: выполнять до утомления.

3. Прыжки на правой, левой ноге

Дозировка: до 30- 50 прыжков на каждой ноге( темп произвольный).

4. Выполнение акробатических упражнений («мост», «стойка на лопатках», «корзиночка», «коробочка»).

### **3- четверть (комплекс №3)**

1. Прыжок в высоту из глубокого приседа.

И. П. – основная стойка.

1.-сесть, коснутся пола руками;

2.- прыжок вверх, руки вверх;

Дозировка: выполнять до утомления (для увеличения нагрузки взять в руки гантели)

2. Поднимание туловища.

И. П. – лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90

1.- поднять туловище, оторвав лопатки;

2.- принять исходное положение;

Дозировка: выполнять до утомления.

3. Наклон из положения сидя.

И. П. – сед ноги врозь (вместе)

Дозировка: выполнять 30-40 наклонов (до болевых ощущений)

4. Отжимание из упора лёжа (мальчики 2-4 класс)

Отжимание из упора лёжа от стула, спинки кровати (девочки 2-4 класс)

Дозировка: выполнять до утомления.

### **4 – четверть (комплекс №4)**

1. Прыжок в длину с места.

Дозировка: выполнять 10-15 раз.

2. Подтягивание из виса мальчики.( 4 класс)

Отжимание из упора лёжа (мальчики 2-3 класс)

Отжимание из упора лёжа от стула, спинки кровати (девочки 2-4 класс)



Дозировка: выполнять до утомления.

3. Выполнение упражнений «полушпагат», «шпагат», махи ногами.

Дозировка: выполнять 5-6 минут.

4. Поднимание ног.

И. П. – лёжа на спине, руки вдоль тела (ладони вниз)

1.- поднять прямые ноги до угла 80 градусов;

2.- опустить;

3-4 – повторить;

Дозировка: выполнять до утомления.

### ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений, обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья<sup>1</sup>.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений, обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

---

<sup>1</sup> дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А»

/приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности, обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений, обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Оценка		Требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3 (удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;

- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений, обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физической деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;

- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

## **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ для 2-4 классов**

### 1. БАЗОВАЯ ЧАСТЬ – 82 часов

- 1.1 Основы знаний – в процессе урока.
- Техника безопасности во время занятий физической культурой
- Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость
- Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека
- Названия метательных снарядов
- Названия прыжкового инвентаря
- Названия упражнений в прыжках в длину и высоту
- Организация игр, правила поведения и безопасности
- Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека
- Название и правила игры в футбол
- Правила безопасности во время занятий гимнастикой
- Названия снарядов и гимнастических элементов
- Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки
- Значение напряжения и расслабления мышц
- Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами
- Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание
- Особенности дыхания; Требования к температурному режиму
- Понятия об обморожении; Техника безопасности при занятиях лыжами

Профилактика простуды; Личная гигиена; Режим дня; Профилактика плоскостопия;

Профилактика близорукости; Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Правила гигиены и техника безопасности; Значение занятия гимнастикой для здоровья человека

Контроль знаний осуществлять в форме устного опроса учащихся.

1.2 Лёгкая атлетика – 20 часов.

«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)

«Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м.)

Высокий старт; Бег 60 м; Развитие скоростных способностей

Прыжки в длину с разбега; по ориентирам; через препятствия;

Челночный бег; многоскоки

Равномерный бег до 6-8 мин.

Развитие скоростных способностей (бег от 40-60 м.)

Метание мяча на дальность с места

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную с расстояния 5-6 м.)

Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Игры и эстафеты с бегом, прыжками и метанием.

Перечень контрольных заданий:

- учёт бега на скорость;
- учёт бега на выносливость;
- учёт техники прыжка в длину и в высоту;
- учёт техники метания;

1.2 Подвижные игры с элементами спортивных – 24 часов.

Техника безопасности во время занятий играми

Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления и скорости;

Ловля и передачи мяча на месте двумя руками, и в движении.

Броски в кольцо двумя руками снизу, от груди, от головы.

Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу

Стойка игрока, перемещения в стойке.

Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.

Подвижные игры с бегом, прыжками, с мячом;

Эстафеты с бегом, прыжками, мячами и другим инвентарём.

Игра в «Пионербол»

Игра в «Лапту»

Перечень контрольных заданий:

- учёт стойки игрока и передвижений;
- учёт передач мяча;
- учёт ведения мяча;
- учёт бросков мяча с места ;

1.3 Гимнастика – 18 часов.

Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Перелазание через препятствия; Преодоление гимнастической полосы препятствий. ОРУ с предметами.

Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками; Упражнения в вися стоя и лежа;

Акробатическая комбинация

Упражнения в вися стоя и лежа; Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа

Упражнения на гимнастической стенке

Преодоление гимнастической полосы препятствий

Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой

Кувырок назад, кувырок вперед; Стойка на лопатках перекатом из упора присев; Мост из положения лёжа;

Висы (на перекладина; на гимнастической стенке)

Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.

Опорный прыжок; вскок в упор присев, соскок прогнувшись.

Лазанье по канату в три приема;

Строевые приёмы («Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», рапорт учителю, перестроения в строю)

Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.

Перечень контрольных заданий:

- учёт комплекса О.Р.У.
- учёт элементов по акробатике;
- учёт лазания по наклонной скамейке;
- учёт упражнений на «бревне»;
- учёт лазания по канату;
- учёт выполнения опорного прыжка;

1. 5 Лыжная подготовка – 18 часов.

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой; правила подбора лыж, палок и ботинок;

Повороты переступанием вокруг пяток; Повороты переступанием в движении; Подъем ступающим шагом;

Спуски в высокой и низкой стойке; Подъем «лесенкой», «ёлочкой»; Торможение «плугом» и упором

Попеременный двухшажный ход без палок; Подъемы и спуски с небольших склонов;

Попеременный двухшажный ход с палками под уклон

Игры на лыжах; Передвижение на лыжах до 2,5 км

Перечень контрольных заданий:

- учёт попеременно двухшажного хода;
- учёт поворота переступанием;
- учёт подъёмов;
- учёт спуска с горы;

2. ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ – 20 часов.

2.1 Подвижные игры – 6 часов.

Техника безопасности во время подвижных игр; стойка игрока, передвижения.

Правила игры в «Пионербол»; Игра в «Пионербол»

Передачи мяча над собой; Передачи мяча в парах через сетку.

Нижняя прямая подача; «Пионербол» с элементами волейбола

Учебная игра в «Пионербол»

Перечень контрольных заданий:

- учёт правил игры в «Пионербол»;

2.2Лёгкая атлетика – 9 часов (содержание см. выше)

1.3Мини – футбол – 8 часа.

Техника безопасности в мини- футболе; правила игры;

Передвижения игрока; Варианты остановки мяча;

Удары по неподвижному мячу.

Ведение мяча по прямой с изменением скорости движения.

Удары по воротам;

Ведение с изменением направления.

Передачи в парах, тройках, квадрате;

Перечень контрольных заданий:

- учёт правил и технических приёмов игры;

2.4Плавание – 2 часа.

Техника безопасности в плавании.

Погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой и выдох в воду, «поплавок», скольжение на груди, на спине. Движение рук и ног при плавании кроль на груди и кроль на спине или брасс. Проплавание одним из способов 50м. Прыжки с тумбочки. Повторное проплавание отрезков 10м - 25м по 2-6 раз. Игры и развлечения на воде.



## Календарно-тематическое планирование 2-4 класс

№ урока	Содержание учебного материала	Виды, формы контроля	Кол-во часов	Дата по плану	Дата проведения
	<b>І. ЧЕТВЕРТЬ</b> <i>Д/З – комплекс №1</i> <b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>				
1	Правила и нормы поведения на уроках физической культуры	текущий	1		
2	Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты).	текущий	1		
3	Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты).	текущий	1		
4	Разнообразные способы ходьбы. Бег .Высокий старт; Развитие скоростных способностей (до 20м.).	текущий	1		
5	Челночный бег (3*5м.) Бег 30 м; Игры и эстафеты с бегом, прыжками и метанием.	текущий	1		
6	Челночный бег (3*5м.) Бег 30 м; Игры и эстафеты с бегом, прыжками и метанием.	учёт	1		
7	Прыжки в длину с разбега; «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м).	текущий	1		
8	Прыжки в длину с разбега; «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м).	текущий	1		
9	Метание мяча на дальность с места	текущий	1		

	прыжками и метанием. Метание в цель (горизонтальную и вертикальную).				
10	Метание мяча на дальность с места прыжками и метанием. Метание в цель (горизонтальную и вертикальную).	учёт	1		
11	Лазания, ползания, перелезания (использование их в различных условиях)	текущий	1		
12	Преодоления естественных и искусственных препятствий. Равномерный бег до 4 мин.	текущий	1		
13	«Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м) Игры и эстафеты с бегом, прыжками и метанием.	учёт	1		
	<b><i>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ с элементами спортивных</i></b>				
14	Техника безопасности во время занятий играми; Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.	текущий	1		
15	Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении шагом (правой и левой рукой)	текущий	1		
16	Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении шагом (правой и левой рукой)	текущий	1		
17	Ловля и передачи мяча на месте двумя руками, и в движении.	текущий	1		

18	Броски в кольцо двумя руками снизу, от груди, от головы	текущий	1		
19	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	текущий	1		
20	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	текущий	1		
21	Ловля и передачи мяча на месте двумя руками, и в движении. Ведение мяча на месте и в движении;	учёт	1		
22	Броски в кольцо, щит, обруч.	текущий	1		
23	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	текущий	1		
24	Подвижные игры с мячом;	текущий	1		
25	Броски в щит.	учёт	1		
26	Учебная игра в баскетбол.	текущий	1		
27	Учебная игра в баскетбол.	текущий	1		
	<b>II- ЧЕТВЕРТЬ</b> <i>Д/З – комплекс №2</i> <b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ</b> <b>АКРОБАТИКИ</b>				
27	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы .	текущий	1		
28	Висы и упоры (перекладина, брусья р/в)	текущий	1		
29	Висы и упоры (перекладина, брусья р/в).	учёт	1		
30	Лазанье по наклонной скамейке в	текущий	1		

	упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками;				
31	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками;	текущий	1		
32	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками;	текущий	1		
33	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками;	учёт	1		
34	Наскоки и соскоки. Стилизованные (образные) способы передвижения.	текущий	1		
35	Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).	текущий	1		
36	Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).	текущий	1		
37	Элементы ритмической гимнастики и танцев.	текущий	1		
38	Элементы ритмической гимнастики и танцев.	учёт	1		
39	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; кувырок в сторону;	текущий	1		
40	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; кувырок в сторону;	текущий	1		
41	Лазанье по наклонной скамейке в	текущий	1		

	упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками;				
42	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками;	учёт	1		
43	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	текущий	1		
44	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	текущий	1		
45	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	учёт	1		
46	Подскоки, повороты, перевороты. Кувырок вперед.	текущий	1		
47	Подскоки, повороты, перевороты. Кувырок вперед.	текущий	1		
48	Акробатическая комбинация.	учёт	1		
	<b>III- ЧЕТВЕРТЬ</b> <i>Д/З – комплекс №3</i> <b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
49	Основы знаний в процессе уроков Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой; правила подбора лыж и палок;	текущий	1		
50	Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.	текущий	1		
51	Ступающий шаг без палок;	текущий	1		
52	Ступающий шаг с палками;	текущий	1		
53	Скользкий шаг без палок;	текущий	1		
54	Скользкий шаг с палками;	учёт	1		

55	Повороты переступанием вокруг пяток; Повороты переступанием вокруг носков;	текущий	1		
56	Повороты переступанием вокруг пяток; Повороты переступанием вокруг носков;	текущий	1		
57	Подъем ступающим шагом; Спуски в высокой стойке;	учёт	1		
58	Подъем ступающим шагом; Спуски в высокой стойке;	текущий	1		
59	Подъем «лесенкой»; Спуски в низкой стойке;	текущий	1		
60	Попеременный двухшажный ход без палок; Игры на лыжах;	текущий	1		
61	Передвижение на лыжах до 2-х км.	учёт	1		
62	Подъемы и спуски с небольших склонов; Игры на лыжах;	текущий	1		
63	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон;	текущий	1		
64	Повороты переступанием Передвижение на лыжах до 2-х км Игры на лыжах.	текущий	1		
65	Повороты переступанием Передвижение на лыжах до 2-х км Игры на лыжах.	текущий	1		
66	Попеременный двухшажный ход Передвижение на лыжах до 2-х км.	учёт	1		
67	Передвижение на лыжах до 2-х км Игры на лыжах;	учёт	1		
	<b>МИНИ-ФУТБОЛ</b>				
68	Техника безопасности в мини-футболе; правила игры и соревнований.	текущий	1		

69	Варианты остановки мяча ногой. Удары по неподвижному мячу ногой.	текущий	1		
70	Варианты остановки мяча ногой. Удары по неподвижному мячу ногой.	текущий	1		
71	Ведение мяча по прямой с изменением скорости движения. Удары по воротам;	текущий	1		
72	Ведение с изменением направления.	текущий	1		
73	Отбор мяча. Тактические действия в защите и нападении.	текущий	1		
74	Передачи в парах, тройках, квадрате	текущий	1		
75	Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.	учёт	1		
	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b> <b>Прыжок в высоту способом «перешагивание».</b>				
76	Техника безопасности; переход планки, приземление. Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств.	текущий	1		
77	Разбег, отталкивание. Техника прыжка.	текущий	1		
78	Разбег, отталкивание. Техника прыжка.	текущий	1		
79	Выполнение контрольного норматива по прыжкам.	учёт	1		
	<b>IV- ЧЕТВЕРТЬ</b> <b>Д/З – комплекс №4</b> <b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>				
79	Техника безопасности во время	текущий	1		

	спортивных игр; стойка игрока, передвижения.				
80	Правила игры в «Пионербол». Передачи мяча над собой;	текущий	1		
81	Передачи мяча в парах через сетку.	текущий	1		
82	Нижняя прямая подача; «Пионербол» .	текущий	1		
83	Учебная игра в «Пионербол».	текущий	1		
84	Передачи мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	учёт	1		
85	Игра в «Пионербол».	текущий	1		
86	Игра в «Пионербол».	текущий	1		
87	Сюжетно-ролевые подвижные игры	текущий	1		
88	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления;	текущий	1		
89	Ловля и передачи мяча на месте двумя руками, и в движении.	текущий	1		
90	Броски в кольцо двумя руками снизу, от груди, от головы.	текущий	1		
91	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	учёт	1		
92	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	текущий	1		
93	Подвижные игры с бегом, прыжками, с мячом;	текущий	1		
94	Эстафеты с бегом, прыжками, мячами и другим инвентарём.	учёт	1		
95	Игра в «Лапту»	текущий	1		
	<b>ПЛАВАНИЕ</b>				
96	Плавательные упражнения начального этапа обучения.	текущий	1		



	Сухое плавание, техника плавания, упражнения на матах.				
97	Плавательные упражнения начального этапа обучения. Сухое плавание, техника плавания, упражнения на матах.	текущий	1		
	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>				
98	Техника безопасности во время занятий физической культурой Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств	текущий	1		
99	Бег 60 м; Игра в «лапту»	учёт	1		
100	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов; Игра в «лапту»	текущий	1		
101	Прыжки в длину с разбега. Игра в «лапту»	текущий	1		
102	Прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 5 мин.	учёт	1		