ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 149 КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
ГБОУ СОШ № 149
Протокол № 13 от 26.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 212 от 29.08.2022 г.
Директор ГБОУ СОШ № 149
_____ Степанова Е.В.

Рабочая программа
по физической культуре
для 2 - 4 классов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6251CA8C9F34810F31EEC9D024C5AEE40CEBE41B
Владелец: Степанова Елена Вадимовна
Действителен: с 12.11.2021 до 12.02.2023

Санкт-Петербург
2022 год

Аннотация к рабочей программе

Программа определяет обязательную часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает распределение учебных часов на их изучение.

Содержание учебного предмета направлено на обучение жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена в соответствии с документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС начального общего образования);
3. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения российской Федерации от 20.05.2020 года (с изменениями от 23.12.2020 года № 766);
4. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ СОШ №149;
5. Учебный план ГБОУ СОШ №149

   Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 1 классе отводится 3 часа в неделю, 33 учебные недели, всего 99 часов в год. Во 2-4 классах 3 часа в неделю, 34 учебные недели, всего 102 часа в год.

Для реализации рабочей программы используется УМК, включающий:

- Учебники для ученика:

  Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях. – 3-е издание. – М.: Просвещение, 2018. – 176 с.: ил. – (Школа России).
- Учебники для учителя:

  Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях. – 3-е издание. – М.: Просвещение, 2018. – 176 с.: ил. – (Школа России).
- Интернет-ресурсы:

  1. https://infourok.ru

Место учебного предмета в учебном плане

Реализация программы включает использование дистанционных технологий.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, лыжная подготовка заменяется кроссовой. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры в 1 классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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».

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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;
- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, 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, в различных изменяющихся внешних условиях;
- 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 способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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;
- 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 её 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 индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём 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;
- 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,

излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета во 2 классе

Естественные основы

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

Понятия: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре во 2 классе

Вид программного материала	**Количество часов (уроков)**
Базовая часть	**88**
Основы знаний о физической культуре (теория)	34
Подвижные игры	14
Гимнастика с элементами акробатики	11
Легкоатлетические упражнения	17
Кроссовая подготовка	12
Вариативная часть	**14**
Подвижные игры с элементами баскетбола	14
ИТОГО	102

Содержание учебного предмета в 3-4 классах:

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы

занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия

спортивного инвентаря и оборудования. Лыжная подготовка заменена на кроссовую.

Тематическое планирование 3 класс

Вид программного материала	**Количество часов (уроков) 3А**	**3Б**	**3В**
Базовая часть	**50**	**50**	**50**
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Подвижные игры	12	12	12
Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12
Легкоатлетические упражнения	13	13	13
Кроссовая подготовка	15	15	15
Вариативная часть	**18**	**18**	**18**
Подвижные игры с элементами баскетбола	16	16	16
В зале	**68**	**68**	68
Бассейн	**34**	**34**	**34**
ИТОГО	102	102	102

Тематическое планирование 4 класс

Вид программного материала	**Количество часов (уроков) 4А**	**4Б**	**4В**
Базовая часть	**50**	**50**	**50**
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Подвижные игры	12	12	12
Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12
Легкоатлетические упражнения	13	13	13
Кроссовая подготовка	15	15	15

Вариативная часть	**18**	**18**	**18**
Подвижные игры с элементами баскетбола	16	16	16
В зале	**68**	**68**	68
Бассейн	**34**	**34**	**34**
ИТОГО	102	102	102

Требования к уровню физической подготовленности учащихся 2 класса.

		Мальчики			**Девочки**		
№	**Упражнения**	**оценка**			**оценка**		
		«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110	135	125	100
2	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	9.1	9.7	10.4	9.7	10.4	11.2
3	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20	23	17	13
4	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+4	+3	+12	+8	+4
5	Бег 30 м (сек)	5.4	6.5	7.1	5.6	6.7	7.3
6	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1	10	5	3
7	Многоскоки (8 прыжков) (см)	9	7	5	8.8	6.8	4.8
8	Метание мяча в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
9	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени					

По окончании 2 класса учащиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в таблице, что соответствует обязательному минимуму содержания образования и нормам ГТО.

Требования к уровню физической подготовленности учащихся 3 класса.

		МАЛЬЧИКИ			**ДЕВОЧКИ**		
№	**Упражнение**	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
1	Прыжок в длину с места (см)	140	120	110	130	110	100
2	Метание набивного мяча (см)	270	240	200	240	200	170
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.3	11.7	12.4	11.7	12.4	14.0
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	45	35	25	45	35	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	20	26	20	16
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3	+12	+9	+6

7	Бег 60 м. (сек)	11.0	11.9	13.6	11.4	12.8	14.4
8	Метание малого мяча 150г (м)	26	22	18	18	15	12
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	3	15	10	7
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10
11	Прыжок в длину с разбега (см)	3.00	2.80	2.20	260	220	200
12	Лазание по канату (м)	5	4	3	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	10.50	11.30	11.00	11.00	10.40	10.30

Требования к уровню физической подготовленности учащихся 4 класса.

		МАЛЬЧИКИ			**ДЕВОЧКИ**		
№	**Упражнение**	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
1	Прыжок в длину с места (см)	140	120	110	130	110	100
2	Метание набивного мяча (см)	270	240	200	240	200	170
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.3	11.7	12.4	11.7	12.4	14.0
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	45	35	25	45	35	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	20	26	20	16
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3	+12	+9	+6
7	Бег 60 м. (сек)	11.0	11.9	13.6	11.4	12.8	14.4
8	Метание малого мяча 150г (м)	26	22	18	18	15	12
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	3	15	10	7
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10
11	Прыжок в длину с разбега (см)	3.00	2.80	2.20	260	220	200

12	Лазание по канату (м)	5	4	3	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	10.50	11.30	11.00	11.00	10.40	10.30

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

1. Промежуточная аттестация осуществляется в рамках положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГБОУ СОШ № 149 Калининского района Санкт-Петербурга.
2. Формы контроля: прием учебных нормативов, тестовая форма контроля теоретико-методических знаний учащихся.

2-4 классы

Контроль успеваемости обучающихся 2-4 классов в течение учебного года осуществляется с балльной фиксацией достижений обучающихся в классном журнале в виде отметок по пятибалльной системе.

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учетом результатов текущих оценок, результатов тестирования по каждому разделу программы, сдачи нормативов.

Все формы аттестации проводятся во время учебных занятий: в рамках учебного расписания.

Оценивание качества выполнения упражнений во 2 классе.

«5» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

«4» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов в игре.

«3» - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

«2» - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Итоговая отметка по физической культуре у обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-

оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Оценка результатов учебных достижений по физической культуре обучающихся специальных медицинских групп «А» и «Б» осуществляется в соответствии с рекомендациями Минобрнауки России от 30.05.2012г № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

Критерии оценивания по физической культуре в 3-4 классе.

Для тестовых ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

Для контрольных нормативов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Поурочно-тематическое планирование
2 класс (102 часа)

№ урока	Тема урока	Вид контроля
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Игра.	
2	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30м. Игра.	
3	Ходьба по разметкам. Бег 30 м. Игра.	
4	Бег с ускорением 60 м. Игра.	
5	Ходьба с преодолением препятствий. Бег 60м. Игра.	
6	Прыжок в длину с разбега. Игра.	
7	Прыжок в длину с места. Игра.	
8	Прыжок в длину с места и с разбега. Игра.	
9	Инструктаж по ТБ. Метание мяча в цель. Игра.	
10	Бросок набивного мяча. ОРУ. Игра.	
11	Метание мяча на дальность. Эстафеты.	
12	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 1 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра.	
13	Равномерный бег 2 мин. Преодоление малых препятствий. Игра.	
14	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега. Игра.	
15	Равномерный бег 4 мин. Прыжок с места. Игра.	
16	Равномерный бег 5 мин. Подтягивание на перекладине. Игра.	
17	Равномерный бег 5 мин. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Игра.	
18	Равномерный бег 6 мин. Наклон, сидя на полу. Игра.	
19	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра.	
20	Равномерный бег 7 мин. Прыжки через скакалку. Игра.	
21	Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра.	
22	Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Игра.	
23	Равномерный бег 8 мин. Преодоление малых препятствий. Игра.	

24	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Игра.	
25	Равномерный бег 9 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра.	
26	Инструктаж по ТБ. Построение. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра.	
27	Размыкание и смыкание в колонне. Название гимнаст. снарядов. Игра.	
28	Перестроение в колонну по два. Перекаты. Игра.	
29	Комбинации из разученных элементов. ОРУ. Игра.	
30	Повороты. Группировка. Игра.	
31	Строевой шаг. Акробатическое соединение. Игра.	
32	Перестроение. В висе поднимание согнутых и прямых ног. Игра.	
33	Передвижение в колонне по одному. Вис стоя и лежа. Игра.	
34	Повороты. Упр. на развитие силовых способностей. Игра.	
35	Повороты. Подтягивание в висе. Игра.	
36	Строевые команды. Вис на согнутых руках. Игра.	
37	Перестроение в колонну по три. Подтягивание в висе. Игра.	
38	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Игра.	
39	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра.	
40	Лазание по гимнастической стенке. Упр. на бревне. Игра.	
41	Упр. в равновесии на гимнастической скамейке. Игра.	
42	Лазание по гимнастической стенке разными способами. Игра.	
43	Лазание и перелезание через предметы на скамейке. Игра.	
44	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Эстафеты. Игра.	
45	ОРУ. Многоскоки. Игра.	
46	Повороты. Эстафеты. Игра.	
47	Челночный бег 3х10м с кубиками. Игра.	
48	ОРУ на формирование правильной осанки. Игра.	

49	Полоса препятствий. Игра.	
50	ОРУ с предметами. Игра.	
51	Перестроение. ОРУ с мячами. Игра.	
52	ОРУ в движении. Игра.	
53	Строевые команды. Эстафеты с прыжками. Игра.	
54	ОРУ. Многоскоки. Игра.	
55	Челночный бег 3х10м с кубиками. Игра.	
56	ОРУ на развитие координации. Игра.	
57	Построение. Эстафеты с мячами. Игра.	
58	Повороты. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	
59	Круговая тренировка. Игра.	
60	Перестроение. Эстафеты с предметами. Игра.	
61	Полоса препятствий. Игра.	
62	Инструктаж по ТБ. Упражнения с мячами. Игра.	
63	Ведение мяча шагом. Игра.	
64	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Игра.	
65	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	
66	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра.	
67	Ведение мяча правой и левой рукой. Эстафеты.	
68	Ловля мяча на месте. Игра.	
69	Ловля и передача мяча на месте. Игра.	
70	Ловля и передача мяча в движении. Игра.	
71	Передача мяча в движении. Игра.	
72	Бросок мяча двумя руками от груди. Игра.	
73	Бросок мяча снизу на месте. Игра.	
74	Бросок и ловля мяча. Эстафеты с бегом.	
75	Бросок, ловля и передача мяча снизу. Эстафеты.	
76	Бросок двумя руками от головы с места. Игра.	
77	Бросок, ловля и передача мяча снизу. Игра.	
78	Эстафеты с ведением мяча. Игра.	
79	Передача мяча в колоннах. Игра.	
80	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра.	
81	Передвижения баскетболиста. Игра.	
82	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты.	

83	Бросок мяча в кольцо. Игра.	
84	Передвижения баскетболиста. Игра.	
85	Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	
86	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега. Игра.	
87	Равномерный бег 3 мин. Преодоление малых препятствий. Игра.	
88	Равномерный бег 4 мин. Упражнения на развитие ловкости. Игра.	
89	Равномерный бег 4 мин. Прыжки через скакалку вперед. Игра.	
90	Равномерный бег 5 мин. Прыжки через скакалку назад. Игра.	
91	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега. Игра.	
92	Беговые упражнения. Прыжки через скакалку. Игра.	
93	Инструктаж по ТБ. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Игра.	
94	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Игра.	
95	Бег 30 м. ОРУ. Игра.	
96	Бег 60 м. Ходьба с препятствиями. Игра.	
97	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	
98	Прыжок в длину с места и с разбега. Эстафеты.	
99	Прыжок в высоту с разбега. ОРУ. Игра.	
100	Инструктаж по ТБ. Метание мяча в цель. Эстафеты.	
101	Метание мяча на дальность.Эстафеты.	
102	Метание мяча в цель и на дальность. Игра.	

Поурочно-тематическое планирование 3 класс (102 часа).

№	Тема	Контроль
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроке. Бег с высоким подниманием бедра. Игра.	
2	Плавание	
3	Ходьба с препятствиями. Бег 30 м и 60 м.	
4	Бег 30 м и 60 м. Понятия: эстафета, старт, финиш. Игра.	
5	Плавание	
6	Прыжок в длину с места. Влияние бега на здоровье. Игра.	
7	Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках. Игра.	
8	Плавание	
9	Инструктаж по ТБ. Метание на дальность. Правила соревнований в метаниях.	
10	Бросок набивного мяча. Игра.	
11	Плавание	
12	Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра.	
13	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Измерение роста, веса, силы.	
14	Плавание	
15	Беговые упражнения. Высокий старт. Игра.	
16	Равномерный бег 4 мин. Подтягивание на перекладине. Игра.	
17	Плавание	
18	Равномерный бег 5 мин. Наклон, сидя на полу. Игра.	
19	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Игра.	
20	Плавание	
21	Чередование ходьбы и бега. Кросс 1 км.	
22	Инструктаж по ТБ. Строевые команды. Перекаты и группировка. Игра.	
23	Плавание	
24	Перестроение. Перекаты в группировке. Игра.	
25	Повороты на месте. Акробатическое соединение.	
26	Плавание	
27	Повороты. Акробатическое соединение. Игра.	
28	Перестроение. В висе поднимание согнутых и прямых ног.	
29	Плавание	
30	Повороты. Вис стоя и лежа. Игра.	
31	Перестроение в колонну по три. Подтягивание в висе. Игра.	
32	Плавание	
33	Строевые команды. Вис на согнутых руках. Игра.	
34	Передвижение по диагонали. Ходьба по бревну. Игра.	
35	Плавание	
36	Перестроение. Лазание по наклонной скамейке. Игра.	

37	Повороты. Лазание и перелезание. Игра.	
38	Плавание	
39	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	
40	Инструктаж по ТБ. ОРУ на формирование правильной осанки. Игры.	
41	Плавание	
42	Эстафеты с предметами. Игры.	
43	Челночный бег 3х10м с кубиками. Игры.	
44	Плавание	
45	ОРУ с мячами. Игры.	
46	Эстафеты с предметами. Игры.	
47	Плавание	
48	Плавание	
49	Полоса препятствий. Игры.	
50	Эстафеты с мячами. Игры.	
51	Плавание	
52	Повороты. Многоскоки. Игры.	
53	Эстафеты с прыжками. Игры.	
54	Плавание	
55	ОРУ с предметами. Игры.	
56	Челночный бег 3х10м. Игры.	
57	Плавание	
58	Упражнения на развитие ловкости. Игры.	
59	Инструктаж по ТБ. Основные стойки и передвижения баскетболиста. Игра.	
60	Плавание	
61	Упражнения с мячами. Игра.	
62	Ведение мяча шагом. Игра.	
63	Плавание	
64	Ловля и передача мяча в движении. Игра.	
65	Ведение мяча шагом и бегом. Игра.	
66	Плавание	
67	Бросок двумя руками от груди. Игра.	
68	Плавание	
69	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	
70	Ловля, передача и ведение мяча. Бросок в кольцо. Игра.	
71	Плавание	
72	Передвижения баскетболиста. Игра.	
73	Плавание	
74	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Игра.	
75	Ловля и передача мяча. Игра в мини-баскетбол.	
76	Плавание	
77	Ловля и передача мяча в парах. Игра в мини-баскетбол.	

78	Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	
79	Плавание	
80	Бросок, ловля и передача мяча снизу. Эстафеты.	
81	Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	
82	Плавание	
83	ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	
84	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега.	
85	Плавание	
86	Равномерный бег 4 мин. Преодоление малых препятствий. Игра.	
87	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега.	
88	Плавание	
89	Равномерный бег 5 мин. Прыжки через скакалку вперед.	
90	Равномерный бег 5 мин. Прыжки через скакалку назад.	
91	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега.	
92	Чередование ходьбы и бега. Кросс 1 км.	
93	Инструктаж по ТБ. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег с ускорением.	
94	Бег 30 м и 60 м. Игра.	
95	Плавание	
96	ОРУ. Прыжок в высоту с разбега. Игра.	
97	Многоскоки. Прыжок в высоту. Игра.	
98	Плавание	
99	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прыжок в длину с места. Игра.	
100	Бег на короткие дистанции.	
101	Эстафетный бег.	
102	Плавание	

Поурочно-тематическое планирование 4 класс (102 часа)

№ урока	Тема урока	Вид контроля
Легкая атлетика (7часов)		
1	Инструктаж по Т.Б. Правила поведения на уроке. Бег с высоким подниманием бедра. Игра.	Правильно выполнять основные движения в беге, правила ТБ на уроках физкультуры.
2	Возникновение Физической культуры и спорта.	Знать возникновение Физической культуры и спорта.
3	Бег 30 м и 60 м. Понятия: эстафета, старт, финиш. Игра.	Правильно бегать с макс. скоростью до 60м.
4	Олимпийские игры.	
5	Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках. Игра.	Правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на две ноги.
6	Твой Организм, опорно-двигательный аппарат.	Знание учащихся об организме.
7	Бросок набивного мяча. Игра.	Правильно выполнять основные движения в броске набивного мяча.
Кроссовая подготовка (7 часов)		
8	Твой Организм, строение внутренних органов.	Знание учащихся об организме.
9	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Измерение роста, веса, силы.	Правильно бегать в равномерном темпе до 4 минут.
10	Сердце и сосуды.	
11	Равномерный бег 4 мин. Подтягивание на перекладине. Игра.	Правильно бегать в равномерном темпе до 4 минут.
12	Органы чувств, обоняние, осязание.	
13	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Игра.	Правильно бегать в равномерном темпе до 5 минут.
14	Органы чувств, зрение, слух.	
15	Инструктаж по Т.Б. Строевые команды. Перекаты и группировка. Игра.	Правильно выполнять строевые команды, акробатические элементы.
16	Личная гигиена.	

17	Повороты на месте. Акробатическое соединение.	Правильно выполнять строевые команды, акробатические элементы в комбинации.
18	Закаливание.	
19	Перестроение. В висе поднимание согнутых и прямых ног.	Правильно выполнять строевые упражнения, висы.
20	Мозг и нервная система.	
21	Перестроение в колонну по три. Подтягивание в висе. Игра.	Правильно выполнять строевые упражнения, подтягивание в висе.
22	Органы дыхания.	
23	Передвижение по диагонали. Ходьба по бревну. Игра.	Правильно выполнять упражнения в равновесии.
24	Пища, пищеварения, питательные вещества.	
25	Повороты. Лазание и перелезание. Игра.	Правильно выполнять лазание и перелезание на гимнастической скамейке.
26	Вода и питьевой режим.	
Подвижные игры (12 часов)		
27	Инструктаж по Т.Б. ОРУ на формирование правильной осанки. Игры.	Правильно выполнять ОРУ, играть в подвижные игры.
28	Тренировка ума и характера.	
29	Челночный бег 3х10м с кубиками. Игры.	Правильно выполнять основные движения в челночном беге, играть в подвижные игры.
30	Спортивная одежда и обувь.	
31	Эстафеты с предметами. Игры.	Правильно выполнять эстафеты, играть в подвижные игры с прыжками.
32	Самоконтроль.	
33	Эстафеты с мячами. Игры.	Правильно выполнять эстафеты, играть в подвижные игры.
34	Повороты. Многоскоки. Игры.	Правильно выполнять основные движения в прыжках, играть в подвижные игры с бегом.
35	Эстафеты с прыжками. Игры.	Правильно выполнять эстафеты с прыжками, играть в подвижные игры.

36	ОРУ с предметами. Игры.	Правильно выполнять ОРУ, играть в подвижные игры.
37	Челночный бег 3х10м. Игры.	Правильно выполнять основные движения в челночном беге, играть в подвижные игры.
38	Упражнения на развитие ловкости. Игры.	Правильно выполнять упр. на развитие ловкости, играть в подвижные игры с бегом.
39	Инструктаж по Т.Б. Основные стойки и передвижения баскетболиста. Игра.	Правильно выполнять стойки и передвижения.
40	Упражнения с мячами. Игра.	Правильно владеть мячом.
41	Ведение мяча шагом. Игра.	Правильно владеть мячом: держание, ведение.
42	Ловля и передача мяча в движении. Игра.	Правильно владеть мячом: держание, передача, ловля.
43	Ведение мяча шагом и бегом. Игра.	Правильно владеть мячом: держание, ведение.
44	Бросок двумя руками от груди. Игра.	Правильно осуществлять бросок мяча.
45	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	Правильно владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение.
46	Ловля, передача и ведение мяча. Бросок в кольцо. Игра.	Правильно владеть мячом: держание, передача, ловля, бросок.
47	Передвижения баскетболиста. Игра.	Правильно выполнять передвижения.
48	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Игра.	Правильно владеть мячом: держание, ведение.
49	Ловля и передача мяча. Игра в мини-баскетбол.	Правильно осуществлять ловлю и передачу мяча.
50	Ловля и передача мяча в парах. Игра в мини-баскетбол.	Правильно осуществлять ловлю и передачу мяча в парах.
51	Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	Правильно осуществлять бросок и ловлю мяча.
52	Бросок, ловля и передача мяча снизу. Эстафеты.	Правильно осуществлять бросок, ловлю и передачу мяча.
53	Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	Правильно осуществлять бросок и ловлю мяча.
54	ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	Правильно владеть мячом, играть в мини-баскетбол.
Кроссовая подготовка (7 часов)		
55	Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег 4 мин.	Правильно бегать в равномерном темпе до 4

	Чередование ходьбы, бега.	минут, чередовать ходьбу с бегом.
56	Равномерный бег 4 мин. Преодоление малых препятствий. Игра.	Правильно бегать в равномерном темпе до 4 минут.
57	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега.	Правильно бегать в равномерном темпе до 4 минут, чередовать ходьбу с бегом.
58	Равномерный бег 5 мин. Прыжки через скакалку вперед.	Правильно бегать в равномерном темпе до 5 минут.
59	Равномерный бег 5 мин. Прыжки через скакалку назад.	Правильно бегать в равномерном темпе до 5 минут.
60	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега.	Правильно бегать в равномерном темпе до 5 минут, чередовать ходьбу с бегом.
61	Чередование ходьбы и бега. Кросс 1 км.	Правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе.
Легкая атлетика (7 часов)		
62	Инструктаж по Т.Б. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег с ускорением.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
63	Бег 30 м и 60 м. Игра.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе; бегать с максимальной скоростью до 60м.
64	ОРУ. Прыжок в высоту с разбега. Игра.	Правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту с места и с разбега.
65	Многоскоки. Прыжок в высоту. Игра.	Правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту
66	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Прыжок в длину с места. Игра.	Правильно выполнять основные движения в прыжках в.
67	Бег на короткие дистанции.	Развитие скорости и отработка различных видов старта.
68	Эстафетный бег.	Правильность передачи палочки, действие в команде.

69	Плавание	
70	Плавание	
71	Плавание	
72	Плавание	
73	Плавание	
74	Плавание	
75	Плавание	
76	Плавание	
77	Плавание	
78	Плавание	
79	Плавание	
80	Плавание	
81	Плавание	
82	Плавание	
83	Плавание	
84	Плавание	
85	Плавание	
86	Плавание	
87	Плавание	
88	Плавание	

89	Плавание	
90	Плавание	
91	Плавание	
92	Плавание	
93	Плавание	
94	Плавание	
95	Плавание	
96	Плавание	
97	Плавание	
98	Плавание	
99	Плавание	
100	Плавание	
101	Плавание	
102	Плавание	