

**ГБОУ СОШ № 436**

**Подписано электронной подписью**

**директор школы** Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 436  
Петродворцового района Санкт-Петербурга имени Е.Б. Ефета  
**Есипенко Марина Александровна**

**Приложение к ООП НОО**

**РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 436  
Протокол № 1  
от «31» августа 2021г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБОУ СОШ № 436  
\_\_\_\_\_/ М.А. Есипенко  
Приказ №138  
от «01» сентября 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету**  
**физическая культура**  
**1 «В» класс**  
Сергеева Марина Валерьевна, без категории.  
**на 2021 - 2022 учебный год**

**Составлено на основе рабочей программы**  
Федерального государственного  
образовательного стандарта основного  
общего образования (ФГОС)  
**Название :** примерной авторской программы «Физическая  
культура.  
Рабочие программы. Предметная линия учебников  
А. П. Матвеева. 1—4 классы». А также  
программы «Физкультурное образование»  
программа для учащихся 1-11 классов.

Санкт-Петербург  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

		<b>Стр.</b>
1	Пояснительная записка	<b>3</b>
2	Содержание учебного предмета	<b>9</b>
3	Поурочно-тематическое планирование	<b>11</b>

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Нормативные документы**

Рабочая программа «Физическая культура» для обучающихся 1 классов разработана на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее - ФГОС основного общего образования).
- Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254 (изменениями, внесенными в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254, утвержденные приказом Минпросвещения России от 23.12.2020 № 766).
- Перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699.
- Календарного учебного графика Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №436 Петродворцового района Санкт-Петербурга имени Е.Б. Ефета на 2021-2022 учебный год (протокол Педагогического совета №8 от 17.05.2021 г., приказ №85 от 2.06.2021 г.).
- Учебного плана основной образовательной программы основного общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №436 Петродворцового района Санкт-Петербурга имени Е.Б. Ефета на 2021-2022 учебный год (протокол Педагогического совета №8 от 17.05.2021 г., приказ №85 от 2.06.2021 г.).
- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 436 Петродворцового района Санкт-Петербурга имени Е.Б. Ефета.
- Положения о рабочей программе по учебному предмету педагога Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №436 Петродворцового района Санкт-Петербурга (протокол Педагогического совета №10 от 20.05.2019 г., приказ №135 от 6.06.2019 г.)
- Рабочей программы «Физическая культура»: 1 - 11классы: «Комплексная программа физического воспитания» В.И Ляха, А.И.Зданевича и на основе авторской программы «Физическая культура.
- Рабочей программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы».

### **Учебно-методический комплекс**

- Физическая культура. 1–8 классы. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т. Ю. / под ред. М. Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013.
- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2016.
- Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы».

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

Программа рассчитана на преподавание курса физической культуры в объёме 3х часов в неделю, всего – 102 часа.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

### **Цели и задачи**

**Целью** образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся средней школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи.

#### **Формирование:**

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

### **Воспитание:**

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

### **Обучение:**

- углубленным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

-

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик 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.

### **Требования к уровню подготовки учащихся:**

В результате освоения данной программы, учащиеся по окончании старшей школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

#### **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

#### **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

### **Содержание учебного предмета**

- Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.
- Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.
- В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.
- С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.



**Календарно-тематический план для 1 класса  
2021-2022 учебный год**

№ урока	Тема урока	Практика	Вид контроля	Планируемый результат	Дата проведения	Фактическая дата проведения
<b>1 четверть</b>						
1	Инструктаж по охране труда на занятиях 1 четверти	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности	Устный опрос	Знать требования инструкций.		
2	Организующие команды. Ходьба и бег.	Строевые приемы на месте. Спортивная ходьба. Овладение техникой медленного бега.	Предварительный.	Правильное выполнение строевых приемов.		
3	Организующие команды. Ходьба и бег	Строевые приемы в движении в колонне. Ходьба и бег с различным положением и движением рук, туловища, головы.	Текущий	Знать о правильном положении головы, туловища, постановки стоп и движения рук и ног.		
4	Организующие команды. Ходьба и бег	Упражнения разностороннего воздействия (ОРУ) на месте. Ходьба и бег с изменением характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.	Текущий	Уметь перестраиваться из одной колонны в несколько.		
5	Организующие команды, беговые ускорения.	Бег на дистанции 30 м (3-4 раза)	Текущий	Уметь выполнять старт, движение по дистанции и финиш.		
6	Организующие команды. Подвижные игры со строевыми упражнениями.	Строевые приемы на месте и в движении. Подвижные игры.	Текущий	Уметь выполнять строевые команды.		
7	Организующие команды. Подвижные игры со строевыми упражнениями.	Строевые приемы на месте и в движении. Подвижные игры.	Текущий	Уметь выполнять строевые команды.		

8	Комплекс беговых и прыжковых упражнений.	Разнообразные прыжки на одной и двух ногах на месте и в сочетании с ходьбой и бегом.	Предварительный.	Уметь демонстрировать технику беговых и прыжковых упражнений.		
9	Комплекс беговых и прыжковых упражнений.	Разнообразные прыжки на одной и двух ногах на месте и в сочетании с ходьбой и бегом.	Текущий	Уметь демонстрировать технику беговых и прыжковых упражнений.		
10	Комплекс беговых и прыжковых упражнений.	Разнообразные прыжки на одной и двух ногах на месте и в сочетании с ходьбой и бегом.	Текущий	Уметь демонстрировать технику беговых и прыжковых упражнений.		
11	Подвижные игры с мячом.	Различные подвижные игры.	Предварительный	Знать и выполнять правила подвижных игр. Уметь контролировать свое поведение в команде.		
12	Подвижные игры с мячом.	Различные подвижные игры.	Текущий	Знать и выполнять правила подвижных игр. Уметь контролировать свое поведение в команде.		
13	Подвижные игры с мячом.	Различные подвижные игры.	Текущий	Знать и выполнять правила подвижных игр. Уметь контролировать свое поведение в команде.		
14	Подвижные игры с мячом.	Различные подвижные игры.	Текущий	Знать и выполнять правила подвижных игр. Уметь контролировать свое поведение в команде.		
15	Подвижные игры с мячом.	Различные подвижные игры.	Текущий	Знать и выполнять правила подвижных игр. Уметь контролировать свое поведение в команде.		
16	Определение уровня развития выносливости	Тест Купера – бег с ходьбой 3 мин.	Предварительный	Бег в чередовании с ходьбой 3 мин.		
17	Строевые приемы	Разучивание комбинации строевых упражнений на месте с поворотами и ходьбой на 8 счетов. Игры с метанием мяча.	Текущий	Овладение правильным положением тела (осанкой)		

18	Организирующие команды. Беговые ускорения	Комплекс упражнений типа зарядки на развитие гибкости. Игры с быстрым бегом.	Текущий	Умение точно корректировать положение рук ног и туловища.		
19	Подвижные игры с мячом	Комбинации строевых упражнений	Итоговый	Уметь демонстрировать изученные упражнения.		
20	ОРУ	Комплекс упражнений типа зарядки .	Итоговый	Умение точно корректировать положение рук ног и туловища.		
21	Строевые упражнения	Перепрыгивания через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега	Предварительный	Умение мягко приземляться.		
22	ОРУ	Подведение итогов. Подвижная игра.	Текущий	Умение анализировать свою учебную деятельность.		
23	Развитие прыгучести		Текущий	Знать требования инструкций.		
24	Повторение пройденного материала	Командные эстафеты с бегом. Упр. с преодолением препятствий	Текущий	Умение контролировать свое поведение в команде.		
25	Инструктаж по охране труда	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности	Устный	Знать требования инструкций.		
26	Развитие быстроты, ловкости	Выполнение простых акробатических упражнений.	Предварительный.	Знать терминологию, уметь выполнять изученные упражнения.		
27	Развитие силовых способностей	Выполнение простых акробатических упражнений.	Текущий	Умение контролировать свое поведение в команде.		
28	Развитие координационных способностей, гибкости	Выполнение простых акробатических упражнений.	Текущий	Умение контролировать напряжение мышц в условиях утомления.		
29	Развитие координационных способностей, гибкости.	Выполнение простых акробатических упражнений.	Текущий	Проявление волевых качеств.		
30	Развитие координационных способностей, гибкости.	Выполнение простых акробатических упражнений.	Текущий	Умение контролировать свое поведение в команде.		
31	Развитие координационных способностей, гибкости.	Выполнение простых акробатических упражнений.	Текущий	Умение контролировать напряжение мышц в условиях утомления.		

32	Развитие координационных способностей, гибкости.	Выполнение простых акробатических упражнений.	Текущий	Проявление волевых качеств.		
33	Развитие координационных способностей, гибкости.	Разучивание акробатической комбинации из ранее изученных элементов.	Предварительный.	Знать и выполнять акробатическую комбинацию		
34	Развитие координационных способностей, гибкости.	Выполнение акробатической комбинации.	Итоговый.	Знать и выполнять акробатическую комбинацию.		
35	Развитие координационных способностей, гибкости.	Ходьба с бегом до 0,5 км. ОРУ. Коллективные игры активного отдыха.	Текущий	Проявление волевых качеств.		
36	Развитие координационных способностей, гибкости.	Командные эстафеты с бегом. Упр. с преодолением препятствий.	Текущий	Умение контролировать свое поведение в команде.		
37	Развитие общей выносливости	Ходьба с бегом до 0,5 км. ОРУ. Коллективные игры активного отдыха.	Текущий	Проявление волевых качеств.		
38	Развитие быстроты, ловкости	Выполнение простых акробатических упражнений.	Текущий	Проявление волевых качеств.		
39	Развитие общей выносливости	Ходьба с бегом до 0,5 км. ОРУ. Коллективные игры активного отдыха.	Текущий	Умение контролировать свое поведение в команде.		
40	Развитие общей выносливости	Ходьба с бегом до 0,5 км. ОРУ. Коллективные игры активного отдыха.	Предварительный.	Уметь демонстрировать изученные упражнения.		
41	Строевые упражнения Подвижные игры.	Комбинации строевых упражнений для данной четверти	Текущий	Уметь демонстрировать изученные упражнения.		
42	Строевые упражнения Подвижные игры.	Комбинации строевых упражнений для данной четверти	Текущий	Уметь демонстрировать изученные упражнения.		
43	Строевые упражнения Подвижные игры.	Комбинации строевых упражнений для данной четверти	Итоговый	Уметь демонстрировать изученные упражнения.		

44	Строевые упражнения Подвижные игры.	Комбинации строевых упражнений для данной четверти	Текущий	Умение анализировать свою учебную деятельность.		
45	Строевые упражнения Подвижные игры.	Комбинации строевых упражнений для данной четверти	Текущий	Знать требования инструкций.		
46	Общие Укрепляющие упражнения. (ОРУ)	Выполнение комплекса общих укрепляющих упражнений.	Текущий	Уметь имитировать технику лыжных ходов.		
47	Общие Укрепляющие упражнения. (ОРУ)	Выполнение комплекса общих укрепляющих упражнений.	Устный опрос	Уметь имитировать технику лыжных ходов.		
48	Общие Укрепляющие упражнения. (ОРУ)	Изучение специальных упражнений на растяжку.	Текущий	Уметь имитировать технику лыжных ходов.		
49	Общие Укрепляющие упражнения. (ОРУ)	Изучение упражнений направленных на укрепление основных групп мышц.	Итоговый.	Уметь имитировать технику лыжных ходов.		
50	Общие Укрепляющие упражнения. (ОРУ)	Самостоятельно выполнять комплекс упражнений ОРУ	Предварительный	Умение контролировать напряжение мышц в условиях утомления.		
51	Общие Укрепляющие упражнения. (ОРУ)	Самостоятельно выполнять комплекс упражнений ОРУ	Текущий	Умение контролировать напряжение мышц в условиях утомления.		
52	Развитие силовых способностей	Лазание по гимнастической стенке и гимнастической скамейке различных висах и упорах. Подвижные игры.	Текущий	Умение контролировать напряжение мышц в условиях утомления.		
53	Развитие силовых способностей	Лазание по гимнастической стенке и гимнастической скамейке различных висах и упорах. Подвижные игры.	Итоговый.	Умение контролировать напряжение мышц в условиях утомления.		
54	Развитие силовых способностей	Лазание по гимнастической стенке и гимнастической скамейке различных висах и упорах. Подвижные игры.	Текущий	. Умение контролировать свое поведение в команде.		

55	Развитие силовых способностей	Лазание по гимнастической стенке и гимнастической скамейке различных висах и упорах. Подвижные игры.	Текущий	Умение контролировать свое поведение в команде.		
56	Развитие быстроты, ловкости	Командные эстафеты с бегом. Упр. с преодолением препятствий	Текущий	Умение контролировать свое поведение в команде.		
57	Развитие быстроты, ловкости	Командные эстафеты с бегом. Упр. с преодолением препятствий	Текущий	Умение контролировать свое поведение в команде.		
58	Развитие быстроты, ловкости	Командные эстафеты с бегом. Упр. с преодолением препятствий.	Текущий	Умение контролировать свое поведение в команде.		
59	Развитие быстроты, ловкости	Командные эстафеты с бегом. Упр. с преодолением препятствий.	Текущий	Проявление волевых качеств.		
60	Развитие быстроты, ловкости	Командные эстафеты с бегом. Упр. с преодолением препятствий.	Текущий	Проявление волевых качеств.		
61	Развитие общей выносливости	Ходьба с бегом до 0,5 км. ОРУ. Коллективные игры активного отдыха.	Текущий	Проявление волевых качеств.		
62	Развитие общей выносливости	Ходьба с бегом до 0,5 км. ОРУ. Коллективные игры активного отдыха.	Текущий	Проявление волевых качеств.		
63	Развитие общей выносливости	Ходьба с бегом до 0,5 км. ОРУ. Коллективные игры активного отдыха.	Текущий	Проявление волевых качеств.		
64	Развитие общей выносливости	Ходьба с бегом до 0,5 км. ОРУ. Коллективные игры активного отдыха.	Текущий	Умение контролировать свое поведение в команде.		
65	Развитие быстроты, ловкости	Командные эстафеты с бегом. Упр. с преодолением препятствий.	Текущий	Умение контролировать свое поведение в команде		
66	Развитие общей выносливости	Ходьба с бегом до 0,5 км. ОРУ. Коллективные игры активного отдыха.	Текущий	Умение контролировать свое поведение в команде		
67	Развитие быстроты, ловкости	Командные эстафеты с бегом. Упр. с преодолением препятствий.	Текущий	Умение контролировать свое поведение в команде.		
68	Развитие быстроты, ловкости	Командные эстафеты с бегом. Упр. с преодолением препятствий	Предварительный.	Уметь демонстрировать изученные упражнения.		

69	Развитие быстроты, ловкости	Командные эстафеты с бегом. Упр. с преодолением препятствий	Текущий	Уметь демонстрировать изученные упражнения.		
70	Строевые упражнения. Подвижные игры.	Комбинации строевых упражнений для данной четверти	Итоговый.	Уметь демонстрировать изученные упражнения.		
71	Строевые упражнения. Подвижные игры.	Комплекс упражнений типа зарядки .	Итоговый	Уметь демонстрировать изученные упражнения.		
72	Строевые упражнения. Подвижные игры.	Комбинации строевых упражнений для данной четверти	Текущий	Умение контролировать свое поведение в команде.		
73	ОРУ	Комбинации строевых упражнений для данной четверти	Текущий	Умение анализировать свою учебную деятельность.		
74	Подвижные игры	Подвижные игры	Устный опрос	Знать требования инструкций.		
75	Повторение пройденного материала	Ходьба с бегом до 1 км. ОРУ. Коллективные игры активного отдыха.	Предварительный.	Проявление волевых качеств.		
76	Инструктаж по охране труда	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности	Текущий	Проявление волевых качеств.		
77	Развитие общей выносливости	Ходьба с бегом до 1 км. ОРУ. Коллективные игры активного отдыха.	Текущий	Проявление волевых качеств.		
78	Развитие общей выносливости	Ходьба с бегом до 1 км. ОРУ. Коллективные игры активного отдыха.	Текущий	Проявление волевых качеств.		
79	Развитие общей выносливости	Тест Купера: трехминутный бег.	Итоговый.	Проявление волевых качеств.		
80	Развитие общей выносливости	Ходьба с бегом до 1 км. ОРУ. Коллективные игры активного отдыха.	Предварительный	Уметь стартовать и финишировать.		
81	Развитие быстроты, ловкости.	Спринтерский бег: техника старта ,стартовый разгон, техника финиширования.	Текущий	Уметь стартовать и финишировать		
82	Развитие быстроты, ловкости.	Бег на дистанции 30 м (3-4 раза)	Текущий	Уметь выполнять старт, движение по дистанции и финиш.		

83	Развитие быстроты, ловкости	Тест – бег 30 м.	Итоговый	Уметь выполнять старт, движение по дистанции и финиш.		
84	Тест на скорость	Тест – бег 30 м.	Предварительный	Уметь выполнять прыжок в длину с места		
85	Тест – Прыжок в длину с места.	Выполнение прыжка в длину с места. Техника отталкивания и приземления.	Итоговый	Уметь выполнять прыжок в длину с места		
86	Тест – прыжок в длину с места	Выполнение прыжка в длину с места.	Предварительный	Уметь демонстрировать технику прыжка.		
87	Прыжок в длину с разбега.	Разнообразные прыжки на одной и двух ногах на месте и в сочетании с ходьбой и бегом	Текущий	Уметь демонстрировать технику прыжка.		
88	Прыжок в длину с разбега.	Разнообразные прыжки на одной и двух ногах на месте и в сочетании с ходьбой и бегом	Итоговый	Уметь демонстрировать технику прыжка.		
89	Прыжок в длину с разбега.	Разнообразные прыжки на одной и двух ногах на месте и в сочетании с ходьбой и бегом	Текущий	Умение контролировать свое поведение в команде		
90	Подвижные игры на свежем воздухе.	Различные подвижные игры..	Текущий	Умение контролировать свое поведение в команде		
91	Подвижные игры на свежем воздухе.	Различные подвижные игры..	Текущий	Умение контролировать свое поведение в команде		
92	Подвижные игры на свежем воздухе.	Различные подвижные игры..	Текущий	Умение контролировать свое поведение в команде		
93	Подвижные игры на свежем воздухе.	Различные подвижные игры..	Текущий	Умение контролировать свое поведение в команде		
94	Подвижные игры на свежем воздухе.	Различные подвижные игры..	Текущий	Умение контролировать свое поведение в команде		
95	Подвижные игры на свежем воздухе.	Различные подвижные игры..	Текущий	Умение контролировать свое поведение в команде		
96	Подвижные игры на свежем воздухе.	Различные подвижные игры..	Текущий	Умение контролировать свое поведение в команде		



97	Подвижные игры на свежем воздухе.	Различные подвижные игры..	Текущий	Умение контролировать свое поведение в команде		
98	Подвижные игры на свежем воздухе.	Различные подвижные игры..	Текущий	Умение контролировать свое поведение в команде		
99	Повторение пройденного материала	Подведение итогов. Подвижные игры	Итоговый.	Умение анализировать свою учебную деятельность.		
100	Повторение пройденного материала	Подведение итогов. Подвижные игры	Итоговый.	Умение анализировать свою учебную деятельность.		
101	Повторение пройденного материала	Подведение итогов. Подвижные игры	Итоговый.	Умение анализировать свою учебную деятельность.		
102	Повторение пройденного материала	Подведение итогов. Подвижные игры	Итоговый.	Умение анализировать свою учебную деятельность.		