

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бичурская средняя общеобразовательная школа № 4 имени Героя Советского Союза
Соломенникова Е.И.»

Рассмотрено на заседании МО учителей _____ Протокол № ____ от « ____ » ____ 20 ____ г.	Согласовано Зам. директора по УВР _____ И.П. Рындина « ____ » ____ 20 ____ г.	УТВЕРЖДАЮ директор МБОУ «Бичурская СОШ № 4 имени Героя Советского Союза Соломенникова Е.И.» _____ Н.А. Нестерова Приказ № ____ от « ____ » ____ 20 ____ г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **Физической Культуре**
(указать учебный предмет, курс)

класс 2

Количество часов 105

Учитель Григорьев Евгений Николаевич

Категория первая

Бичура 2021 г.

1. Нормативная база рабочих программ начальных классов

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена на основании следующих нормативных документов:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями, внесённых приказами Минобрнауки РФ от 26.11.2010 №1241, от 22.09.2011 №2357, от 18.12.2012 №1060, от 29.12.2014 №1643, от 31.12.2015 №1576);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 г. №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15);
- Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Бичурская СОШ №4 имени Героя Советского Союза Соломенникова Е.И.»;
- Положение «О рабочей программе учебного предмета по ФГОС НОО, ООО, СОО МБОУ «Бичурская СОШ №4 имени Героя Советского Союза Соломенникова Е.И.»;
- Учебного плана МБОУ «Бичурская СОШ №4 имени Героя Советского Союза Соломенникова Е.И.» на 2021-2022 учебный год;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на текущий учебный год (утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г. №345, с изменениями от 18.05.2020 г. Приказ №249);
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы

Значение учебного предмета в системе общего образования.

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Цели и задачи:

Целью преподавания Физической культуры в образовательных организациях является: создание условий для обеспечения высокого качества преподавания предмета и

повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в образовательных организациях на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества и перспективными задачами развития в современном мире.

Задачи:

- модернизировать содержание учебного предмета на основе взаимосвязи учебной и внеурочной деятельности, а также дополнительного образования, с учетом новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий;
- совершенствовать учебно-методическое обеспечение и материально-техническое оснащение учебного предмета;
- обеспечить условия для приобретения обучающимися базовых умений и навыков, способствующих повышению личных показателей физического развития и физической подготовленности;
- расширить базу информационных ресурсов, необходимых для реализации образовательных программ, технологического инструментария деятельности обучающихся и педагогических работников;
- развивать кадровый потенциал в сфере физической культуры;
- повысить у обучающихся мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни.

На уровне основного общего и среднего общего образования необходимо обеспечить формирование у обучающихся компетенций по осознанному ведению здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических качеств, профилактике и укреплению здоровья через:

- реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и вновь развивающихся видов спорта, а также современных оздоровительных систем;
- преподавание уроков с оздоровительной, общеразвивающей, спортивной и практико-ориентированной направленностью;
- участие в деятельности школьных спортивных клубов;
- демонстрацию обучающимися полученных компетенций через выполнение тестов Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников «Президентские состязания» и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

2. Личностные, метапредметные и предметные связи освоения конкретного учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,

Планируемые результаты изучения предмета

Знания о физической культуре

Обучающийся 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).

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения 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. 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).

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- 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 приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «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;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на формирование высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

3. Содержание учебного курса

Легкая атлетика 15 ч.: Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики; Бег на короткие дистанции. П/игра Пятнашки; Бег на короткие дистанции. Метание мяча на дальность; Бег на короткие дистанции. Метание мяча на дальность; Метание мяча на дальность. Высокий старт; Бег с изменением направления. Высокий старт; Бег на длинные дистанции. Высокий старт; Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места; Метание мяча в цель. Прыжки; Метание мяча в цель. Прыжки; Челночный бег 3*10 м. Метание мяча; Челночный бег 3* 10 м; Бег и ходьба по дистанции. Метание мяча на дальность; Бег на длинные дистанции. Высокий старт; Бег на длинные дистанции. Прыжки. Многоскоки. Игра «Футбол, перестрелка».

Подвижные игры 12 ч.: Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Режим дня и личная гигиена; Стойки и передвижения, повороты, остановки; Индивидуальная работа с мячом; Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ведение мяча на месте; Ведение мяча. Броски и ловля мяча в парах; Школа укрощения мяча. Броски и ловля мяча; Элементы баскетбола. Стойка и перемещения; Элементы баскетбола. Повороты на месте и в движении; Элементы баскетбола. Ведение мяча в движении; Элементы баскетбола. Ведение мяча в движении; Элементы баскетбола. Ловля и передача мяча в парах; Элементы баскетбола. Броски и ловля мяча в парах.

Гимнастика с элементами акробатики 18 ч.: Техника безопасности на уроках гимнастики. Утренняя гимнастика; Строевые упражнения. ОРУ; Строевые упражнения. Акробатика. Группировка; Акробатика. Группировка, перекаты; Акробатика. Группировка, перекаты; Акробатика. Стойка на лопатках, упражнение на 4 счета; Акробатика. Перекаты, стойка на лопатках; Акробатика. Стойка на лопатках, Подъем туловища; Акробатика. Стойка на лопатках. Висы; Акробатика. Мост из положения лежа; Лазание и упоры. Упражнение на 8 счетов; Лазание и висы. Упражнение упор лежа упор присев; Висы. Строевые упражнения; Висы. Упражнение в равновесии; Акробатика. Перекаты, стойка на лопатках. Подъем туловища; Акробатика. Стойка на лопатках. Упражнение на 4 счета; Акробатика. Стойка на лопатках. Отжимание; Акробатика. Стойка на лопатках, Мост из положения лежа.

Лыжная подготовка 21 ч.: Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка; Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками; Урок игра. Соревнование. Лыжные гонки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж; Разучивание скользящего шага; Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте; Урок игра. Соревнование. Игры на свежем воздухе. Передвижение скользящим шагом; Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр»; Передвижение скользящим шагом; Игра «Салки на марше»; Урок игра. Игры по выбору учащихся. Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше»; Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире»; Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире»; Урок игра. Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки»; Попеременно двухшажный ход; Игра «Два дома». Игра «Два дома»; Урок игра. Игра «По местам». Попеременно двухшажный ход; Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь»; Попеременно двухшажный ход; Урок игра. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой; Игра «Кто дольше прокатится»; Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.

Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору»; Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору»; Урок соревнование. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой; Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник»; Урок игра. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки»; Лыжные эстафеты. Игра «За мной».

Подвижные игры 6 ч.: Подвижные игры. Прыжки через скакалку; Эстафеты. Прыжки через скакалку; Подвижные игры. Прыжки через скакалку; Эстафеты с предметами. Игра «Салки»; Прыжки через скакалку. Игра «Гонка мячей»; Прыжки через скакалку. Броски набивного мяча из-за головы.

Кроссовая подготовка 15 ч.: Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки; Многоскоки. Броски набивного мяча из-за головы; Многоскоки. Подтягивание на высокой перекладине; Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке; Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке; Кроссовая подготовка. Игра «Светофор», «Вышибалы»; Кроссовая подготовка. Отжимание; Кроссовая подготовка. Челночный бег; 3-х минутный бег. Эстафеты; Круговая эстафета; Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке; Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке; Кроссовая подготовка. Подтягивание. Эстафеты; 3-минутный бег. Эстафеты; Круговая эстафета.

Легкая атлетика 15 ч.: Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту; Прыжки в высоту. Челночный бег; Прыжки в высоту. Многоскоки; Многоскоки. Прыжки через скакалку; Многоскоки. Прыжки через скакалку; Прыжки через скакалку. Метание мяча в цель; Метание мяча в цель. Бег на длинные дистанции; Метание мяча в цель. Бег на длинные дистанции; Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места; Метание мяча на дальность. Бег на короткие дистанции; Бег на короткие дистанции. Прыжки; Бег на длинные дистанции. Игры; Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку; Упражнения по станциям. Перестрелка; Упражнения по станциям. Подтягивание.

4. Календарно – тематическое планирование для 2 класса

Тематическое планирование по физической культуре для 2-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. Развитие ценностного отношения к здоровью, как основному ресурсу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.
2. Формирование здорового образа жизни
3. Воспитание позитивного ценностного отношения к собственной жизни, культуры поведения в быту и на рабочем месте;
4. Развитие ценностного отношения к знаниям физической культуре и спорту, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата планируемая	Дата фактическая
Легкая атлетика 15 ч.			
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1 неделя	
2	Бег на короткие дистанции. П/игра Пятнашки		
3	Бег на короткие дистанции. Метание мяча на дальность.		
4	Бег на короткие дистанции. Метание мяча на дальность.	2 неделя	
5	Метание мяча на дальность. Высокий старт.		
6	Бег с изменением направления. Высокий старт.		
7	Бег на длинные дистанции. Высокий старт	3 неделя	
8	Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места.		
9	Метание мяча в цель. Прыжки.		
10	Метание мяча в цель. Прыжки.	4 неделя	
11	Челночный бег 3*10 м. Метание мяча		
12	Челночный бег 3* 10 м		
13	Бег и ходьба по дистанции. Метание мяча на дальность.	5 неделя	
14	Бег на длинные дистанции. Высокий старт.		

15	Бег на длинные дистанции. Прыжки. Многоскоки. Игра «Футбол, перестрелка»		
Подвижные игры 12 ч.			
16	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Режим дня и личная гигиена.	6 неделя	
17	Стойки и передвижения, повороты, остановки		
18	Индивидуальная работа с мячом		
19	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ведение мяча на месте	7 неделя	
20	Ведение мяча. Броски и ловля мяча в парах		
21	Школа укрощения мяча. Броски и ловля мяча.		
22	Элементы баскетбола. Стойка и перемещения	8 неделя	
23	Элементы баскетбола. Повороты на месте и в движении		
24	Элементы баскетбола. Ведение мяча в движении		
25	Элементы баскетбола. Ведение мяча в движении	9 неделя	
26	Элементы баскетбола. Ловля и передача мяча в парах		
27	Элементы баскетбола. Броски и ловля мяча в парах		
Гимнастика с элементами акробатики 18 ч.			
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Утренняя гимнастика.	10 неделя	
29	Строевые упражнения. ОРУ		
30	Строевые упражнения. Акробатика. Группировка.		
31	Акробатика. Группировка, перекаты.	11 неделя	
32	Акробатика. Группировка, перекаты.		
33	Акробатика. Стойка на лопатках, упражнение на 4 счета.		
34	Акробатика. Перекаты, стойка на лопатках.	12 неделя	
35	Акробатика. Стойка на лопатках, Подъем туловища.		
36	Акробатика. Стойка на лопатках. Висы.		
37	Акробатика. Мост из положения лежа	13 неделя	
38	Лазание и упоры. Упражнение на 8 счетов.		

39	Лазание и висы. Упражнение упор лежа упор присев.		
40	Висы. Строевые упражнения	14 неделя	
41	Висы. Упражнение в равновесии		
42	Акробатика. Перекаты, стойка на лопатках. Подъем туловища.		
43	Акробатика. Стойка на лопатках. Упражнение на 4 счета	15 неделя	
44	Акробатика. Стойка на лопатках. Отжимание.		
45	Акробатика. Стойка на лопатках, Мост из положения лежа.		
Лыжная подготовка 21 ч.			
46	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	16 неделя	
47	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.		
48	Урок игра. Соревнование. Лыжные гонки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.		
49	Разучивание скользящего шага.	17 неделя	
50	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.		
51	Урок игра. Соревнование. Игры на свежем воздухе. Передвижение скользящим шагом.		
52	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	18 неделя	
53	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».		
54	Урок игра. Игры по выбору учащихся. Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».		
55	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	19 неделя	
56	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».		
57	Урок игра. Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.		
58	Передвижение на лыжах		

	ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	20 неделя	
59	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».		
60	Урок игра. Игра «По местам». Попеременно двухшажный ход.		
61	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	21 неделя	
62	Попеременно двухшажный ход.		
63	Урок игра. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».		
64	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	22 неделя	
65	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».		
66	Урок соревнование. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.		
67	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	23 неделя	
68	Урок игра. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».		
69	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».		
Подвижные игры 6 ч.			
70	Подвижные игры. Прыжки через скакалку.	24 неделя	
71	Эстафеты. Прыжки через скакалку.		
72	Подвижные игры. Прыжки через скакалку.		
73	Эстафеты с предметами. Игра «Салки»	25 неделя	
74	Прыжки через скакалку. Игра «Гонка мячей»		
75	Прыжки через скакалку. Броски набивного мяча из-за головы.		
Кроссовая подготовка15ч.			
76	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки.	26 неделя	
77	Многоскоки. Броски набивного мяча из-за головы.		
78	Многоскоки. Подтягивание на высокой перекладине.		
79	Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке.		
80	Кроссовая подготовка. Упражнения		

	на скамейке.	27 неделя	
81	Кроссовая подготовка. Игра «Светофор», «Вышибалы».		
82	Кроссовая подготовка. Отжимание.	28 неделя	
83	Кроссовая подготовка. Челночный бег.		
84	3-х минутный бег. Эстафеты.		
85	Круговая эстафета.	29 неделя	
86	Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке.		
87	Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке.		
88	Кроссовая подготовка. Подтягивание. Эстафеты	30 неделя	
89	3-минутный бег. Эстафеты		
90	Круговая эстафета.		
Легкая атлетика 15ч.			
91	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту	31 неделя	
92	Прыжки в высоту. Челночный бег.		
93	Прыжки в высоту. Многоскоки.		
94	Многоскоки. Прыжки через скакалку	32 неделя	
95	Многоскоки. Прыжки через скакалку		
96	Прыжки через скакалку. Метание мяча в цель.		
97	Метание мяча в цель. Бег на длинные дистанции.	33 неделя	
98	Метание мяча в цель. Бег на длинные дистанции.		
99	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места		
100	Метание мяча на дальность. Бег на короткие дистанции.	34 неделя	
101	Бег на короткие дистанции. Прыжки		
102	Бег на длинные дистанции. Игры.		
103	Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку	35 неделя	
104	Упражнения по станциям. Перестрелка.		
105	Упражнения по станциям. Подтягивание.		

Лист корректировки тематического планирования

Предмет _____

Класс _____

Учитель _____

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат	603332450510203670830559428146817986133868575788
------------	--

Владелец	Нестерова Наталья Андреевна
----------	-----------------------------

Действителен	С 02.03.2021 по 02.03.2022
--------------	----------------------------