

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Озерская основная общеобразовательная школа»

Утверждена
приказом директора № 72-од
от «31» августа 2020 г.
В.К. Саулич



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному курсу «Физическая культура»
начальное общее образование (ФГОС НОО, 1-4 классы)

Разработала: Н.В. Крыжановская,
учитель начальных классов

д. Озерки, 2020 год

1.Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа разработки программы по физической культуре

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями от 26 ноября 2010 г. N 1241, от 22 сентября 2011 г. N 2357, от 18 декабря 2012 г. N 1060, от 29 декабря 2014 г. N 1643, от 18 мая 2015 г. N 507, от 31 декабря 2015 г. N 1576);
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию: протокол № 1/15 от 08 апреля 2015 года);
- Приказ Министерства образования и науки РФ № 253 от 31.03.2014 г. «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования» с изменениями от 08.06.2015г № 576);
- СанПиН 2.4.2 28 21-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательном учреждении (с изменениями № 2 от 25.12.2013 г, № 81 от 24.11.2015г);
- Учебный план МКОУ ООШ;
- Положение о структуре, порядке разработки и об утверждении рабочей программы по предметам (курсам), утвержденное приказом МКОУ ООШ № 53-од от 30.06. 2020г.

Цели и задачи изучения предмета:

укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Место предмета в учебном плане МКОУ ООШ.

В учебном плане МКОУ ООШ на изучение предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования (1 - 4 класс) отводится **405 часов:**

- 1 класс- 99 часов;
- 2 класс- 102 часа;
- 3 класс- 102 часа;
- 4 класс - 102 часа.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования:

- личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.
- метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.
- предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему

основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

***Личностные результаты** освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:*

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Личностные универсальные учебные действия
У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с

коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия**Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать:

«Физическая культура»:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В результате обучения обучающиеся (не имеющие противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке) на уровне начального общего образования научатся понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник 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.

Выпускник получит возможность научиться:

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

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

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

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

Выпускник получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– иметь представление о плавании, в том числе о спортивных способах плавания;

– выполнять передвижения на лыжах.

3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. (1кл.-2,4;2кл.-2; 3кл.-2; 4кл.-2)

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. (1 кл.-3.94-97;2кл.-1; 3кл.-1,46; 4кл.-1,46)

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.(1кл-1) Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. (2кл.-1; 3кл.-1; 4кл.-1)

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.(1кл.-40) Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. (2кл.-18, 19, 20,21,22,23,24,25,26; 3кл.-18,19, 20,21,22,23,24,25,26; 4 кл.-18,19,20,21,22,23,24,25,26)

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. 91кл.-3)Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). (1 кл.-3,99;2кл.-3,46; 3кл.-3; 4кл.-3)

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. (1 кл.-98;2кл.-9,10,11,94; 3кл.-9,10,11,50,94; 4кл.-9,10,11,50,94)

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). (2кл.-18, 19, 20,21,22,23,24,25; 3кл.-18, 19, 20,21,22,23,24,25; 4кл.-18, 19, 20,21,22,23,24,25;)

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. (1кл-2; 2кл.-37,38,39; 3кл.-39; 4кл.-39)

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. (1кл-5-11;2кл.-71-79; 3кл.-71-79; 4кл.-71-79)

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. (2кл.-100,101,102; 3кл.-100,101,102; 4кл.-100,101,102;)

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. (1кл-39).

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. (1кл.-4,31; 2 кл.-26,27,28; 3кл.- 26, 28,29; 4кл.- 26,28,29)

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. (1кл.-35; 2 кл.- 26,27,28; 3кл.-26,27; 4кл.-26,27)

Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. (1 кл.-36-38; 3кл.-28,29,30,31; 4кл.-28,29,30,31)

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. (1кл.-39; 3кл.-32,33; 4кл.-32,33)

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. (3кл.-32,33; 4кл.-32,33)

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. (1кл.-42; 2кл.-43,44,45; 3кл.-43,44,45; 4кл.-43,44,45)

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. (1 кл.-43,47; 2кл.-29,30,31; 3кл.-34; 4кл.-34)

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. (1кл.-5-11.85-93; 2кл.-4,5,6,7,8,82,83; 3кл.-4,5,6,7,8,82,83,84,85; 4кл.-4,5,6,7,8,82,83,84,85)

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. (1 кл.-16-18; 2кл.-15,16,17; 3кл.-15,16,17; 4кл.-15,16,17)

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. (1кл.-14-15; 2кл.-12,13,14,88,89; 3кл.-12,13,14; 4кл.-12,13,14)

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. (1 кл.-12-13,85-93; 2кл.-12,13,14,88,89,90,91; 3кл.-12,13,14; 4кл.-12,13,14)

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. (1 кл.-52,54-75; 2кл.-50-70; 3кл.-50-70; 4кл.-50-70)

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. (1 кл.-32; 2кл.-35,36; 3кл.-30,31; 4кл.-30,31)

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. (1 кл.-22-30,44)

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.; (1 кл.—53-75; 2кл.-54,59,62,64,67,69,70; 3кл.-52,54,56,59,60,62,64,65,66,67,69,70; 4кл.-52,54,56,59,60,62,64,65,66,67,69,70)

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. (1 кл.-94-97; 2кл.-94,95,96,97,98,99; 3кл.-94,95,96,97,98,99; 4кл.-94,95,96,97,98,99)

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. (1 кл.-19-21; 2кл.-70-79; 3кл.-70-79; 4кл.-70-79)

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. (1 кл.-76-84; 2кл.-46,47,48,49; 3кл.-46,47,48,49; 4кл.-46,47,48,49)

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупадающие на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. (1 кл.-49-51; 2кл.-32,33; 3кл.-35,36; 4кл.-35,36)

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. (2кл.-34,35,36; 3кл.-37,38; 4кл.-37,38)

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. (1 кл.-45,48; 2кл.-37,38,39; 3кл.-39,40; 4кл.-39,40)

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. (1 кл.-34; 2кл.-40,41,42; 3кл.-41,42; 4кл.-41,42)

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. (2кл.-82,83; 3кл.-82,83; 4кл.-82,83)

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. (2кл.-84,85,90,91,92,93; 3кл.-84,85; 4кл.-84,85)

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. (2кл.-9,10,11,80,81; 3кл.-9,10,11,80,81,92,93; 4кл.-9,10,11,80,81,92,93)

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе;

запрыгивание с последующим спрыгиванием. (2кл.-12,13,14,15,16,17,86,87; 3кл.-12,13,14,15,16,17,86,87,88,89,90,91; 4кл.-12,13,14,15,16,17,86,87,88,89,90,91)

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. (2кл.-55,56,57,59,60,62,63,64,69; 3кл.-51,55,57,62,63,64,69; 4кл.-51,55,57,62,63,64,69)

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. (2кл.-52,54,57,61,65,66,68; 3кл.-52,57,61,65,66,68; 4кл.-52,57,61,65,66,68)

4. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся

1 класс

№ пп	Тема урока	Содержание
Знания о физической культуре-3ч		
1	Возникновение физической культуры и спорта. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическойкультурой.	История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
2	Физическая культура как система регулярныхзанятий физическими упражнениями	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
3	Режим дня, его содержание и правила планирования. Бег разновидности. Бег с высокого старта 30м	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
Лёгкая атлетика - 15 часов		
4	Основные навыки ходьбы и развитие координационных способностей.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.
5	Бег с изменением направления Строевые упражнения.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону
6	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.	
7	Развитие скоростных способностей, высокий старт с последующим ускорением. Тестирование бег 30м. .	
8	Различные виды бега с ускорением, развитие координационных способностей.	
9	Бег на выносливость. Челночный бег	

	3*5м. 3*10м.	в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и оследовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
10	Различные виды бега с ускорением, развитие координационных способностей.	
11	Бег на выносливость. Смешанные передвижения.Равномерный смешанный бег.	
12	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
13	Метания мяча в цель с места и в движении.	
14	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
15	Закрепление техники метания мяча в вертикальную цель на точность. Тестирование метания в цель.	
16	Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание
17	Освоение навыков прыжков. Виды прыжков. Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	
18	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	
Подвижные игры с элементами спортивных игр-12 ч		

19	Техника передачи и ловли мяча на месте двумя руками, работа в парах.	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
20	Специальные передвижения без мяча. Подвижная игра «Брось -поймай».	
21	Обучение технике ведения мяча на месте и в движении.	
22	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	
23	Ловля и передача мяча в движении, броски в цель. Подвижная игра «Охотники и утки»	
24	Ловля и передача мяча в движении, броски в цель. Подвижная игра «Гонка мяча по кругу».	
25	Броски мяча стоя на месте от груди, из- за головы, одной рукой от плеча. Подвижная игра «Передал мяч- садись»	
26	Броски мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Борьба за мяч».	
27	Развитие внимания и координации. Эстафеты с мячом.	
28	Броски мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Борьба за мяч».	
29	Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Брось-поймай».	
30	Эстафеты с мячом.	
Гимнастика с элементами акробатики- 21 час		
31	Строевая подготовка: построение в колонну, в круг, в шеренгу.	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд
32	Освоение строевых упражнений.	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
33	Группировка, сед на пятках углом. Перекаты в группировке.	Организующие команды и приёмы.

34	Акробатические упражнения и развитие координационных способностей. Подвижная игра «Верёвочка под ногами».	Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и
		перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.
35	Перекаты в группировке. Строевые упражнения.	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.
36	Техника кувырка вперед.	Акробатические комбинации. 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
37	Стойка, на лопатках согнув ноги, гимнастический мост.	
38	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, кувырки вперед и назад.	
39	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Тестирование подтягивания на высокой перекладине (М), на низкой (Д).	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и

		обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.
40	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Гимнастическая комбинация.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
41	Лазание по скамейке, по наклонной скамейке; Строевые упражнения Тестирование наклона туловища вперед прямыми ногами (гибкость).	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд
42	Опорный прыжок .	На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.
43	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке. .	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
44	Развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги, шаг галопа в сторону. Подвижная игра Игра «Рыбаки и рыба»	На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
45	Гимнастические упражнения прикладного характера. ОРУ с мячами.	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
46	Прыжки со скакалкой. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра « У медведя во бору»	<i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой
47	ОРУ Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
48	Упражнения для формирования правильной осанки. Строевые упражнения. Повороты на месте; Равновесие , ходьба по скамейке, через	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку.

	небольшие предметы, повороты на скамейке.	
49	Комплексы упражнений на развитие гибкости	<i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах;
50	Комплексы упражнений на развитие гибкости	Выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости
51	Комплексы упражнений на развитие гибкости	
Лыжная подготовка-24часа		
52	Лыжная подготовка. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.
53	Стойки лыжника. Учить правильному падению. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	На материале лыжной подготовки: Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение На материале лыжной подготовки: Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. <i>Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
54	Разучивание скользящего шага. Торможение падением. Организующие команды	
55	Самонаблюдение и самоконтроль Передвижение на лыжах. Повороты переступанием на месте.	
56	Передвижение скользящим шагом. Спуски в основной стойке.	
57	Обучение технике поворотов. Подвижная игра «Кто дальше прокатится».	
58	Спуски, повороты, торможения. Передвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции 1 км.	
59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Прохождение дистанции 1,5 км.	
60	Спуск с небольшого склона. Подъем ступающим шагом.	
61	Техника подъема на склон «полуелочкой». Игра «Попади в ворота».	
62	Попеременно двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. Игра «Кто дальше прокатится».	
63	Скользящий шаг на лыжах «змейкой». Спуски в основной стойке. Лыжная эстафета.	
64	Спуски, повороты, торможения. Попеременно двухшажный ход. Эстафеты.	

65	Тестирование бега на лыжах 1 км (мин., сек.).	
66	Развитие выносливости.	
67	Правила хранения лыжного инвентаря. Подвижные игры и развлечения.	
68	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Прохождение дистанции 1,5 км.	
69	Техника подъема на склон «полуелочкой».Игра «Попади в ворота».	
70	Спуски, повороты, торможения. Попеременно двухшажный ход. Эстафеты.	
71	Развитие выносливости. Тестирование бега на лыжах до 1.5км без учета времени.	
72	Спуски, повороты, торможения. Попеременно-двухшажный ход. Эстафеты.	
73	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом..	
74	Прохождение дистанции 1,5 км	
75	Развитие выносливости. Тестирование бега на лыжах до 1.5км без учета времени.	
Подвижные игры с элементами волейбола – 8 часов.		
76	Личная гигиена. Правила личной гигиены	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
77	Обучение технике подбрасывания и ловли мяча на месте и в движении.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр (волейбол): подбрасывание мяча и ловля мяча; подвижные игры на материале волейбола: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.
78	Обучение технике подбрасывания и ловли мяча на месте и в движении.	
79	Обучение технике подбрасывания и ловли мяча на месте и в движении.	
80	Ловля мяча в парах, в тройках	
81	Броски мяча в цель, кольцо, щит, в обруч.	
82	Закрепление техники подбрасывания и ловли мяча на месте и в движении.	
83	Закрепление техники бросков мяча в цель, кольцо, щит, в обруч.	
84	Закрепление техники бросков мяча в цель, кольцо, щит, в обруч.	
Лёгкая атлетика -9 часов		
85	Совершенствование навыков бега. Бег с изменением направления. Понятие	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с

	«темп и ритм».	ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.
86	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	
87	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	
88	Техника метания мяча в цель и на дальность.	
89	Метание мяча.	
90	Техника прыжка в высоту способом «согнув ноги» с прямого разбега.	
91	Техника прыжка в высоту способом «согнув ноги» с прямого разбега.	
92	Прыжковые упражнения	
93	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на высокой перекла	
Футбол-6 часов.		
94	Обучение техники удара по мячу ногой.	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
95	Удары по неподвижному мячу с места. Удары по мячу с одного-двух шагов.	
96	Техника ведения мяча, удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола.	
97	Техника остановки мяча.	
98	Знания о физической культуре. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью
99	Самоконтроль. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

2 класс.

№ пп	Тема урока	Содержание
Знания о физической культуре-3ч.		
1	Олимпийские игры древности. История «Комплекса ГТО»	История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

2	Что такое физическая культура. Связь физической культуры с укреплением здоровья и её влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Разновидности ходьбы	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения
3	Режим дня, Проведение оздоровительных занятий в режиме дня.	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме
Легкая атлетика-14 часов.		
4	Основы знаний. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
5	Ходьба и бег, бег с ускорением Бег 30 метров.	
6	Ходьба и бег, бег 60 м.	
7	Челночный бег 3х 10 м, с высокого старта	
8	Челночный бег 3х 10 м, с высокого старта	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.с бегом в режиме большой интенсивности. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
9	Бег в чередовании с ходьбой до 1000м.	
10	Бег по пересеченной местности 1000м без учета времени. Различные виды бега с ускорением, развитие координационных способностей	
11	Бег по пересеченной местности. Эстафеты.	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
12	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Техника метания мяча в цель.	
13	Техника метание мяча в цель на точность. Броски набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами	
14	Техника метания мяча в вертикальную цель на точность. Тестирование метания мяча в цель.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Повторное выполнение многоскоков.
15	Виды прыжков. Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	
16	Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами	
17	Прыжок в длину с места толчком	

	двумя ногами.	Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
Подвижные игры-8часов.		
18	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «К своим флажкам», «Два Мороза».	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
19	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «К своим флажкам», «Два Мороза».	
20	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
21	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «Пятнашки», «Два Мороза».	
22	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	
23	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «Лисы и куры», «День и ночь». Эстафеты.	
24	. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «Лисы и куры», «День и ночь». Эстафеты	
25	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты.	
Гимнастика с элементами акробатики-20часов.		
26	Строевые упражнения. Акробатические упражнения	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках
27	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Кувырки вперед и назад; гимнастический мост.
28	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Кувырки вперед и назад; гимнастический мост.
29	Гимнастические упражнения прикладного характера.	.Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами

		лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке
30	Гимнастические упражнения прикладного характера.	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
31	Гимнастические упражнения прикладного характера.	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
32	Развитие гибкости.	Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.
33	Развитие гибкости.	Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
34	Развитие координации	Произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке
35-36	Развитие координации	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.
37	Формирование осанки	.Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной музыки. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
38	Формирование осанки	Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений

		тела и его звеньев стоя, сидя, лежа Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки
39	Формирование осанки	Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
40	Развитие силовых способностей	Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела
41	Развитие силовых способностей	Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела
42	Развитие силовых способностей	Подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку, прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.
43	Опорный прыжок. Лазание.	Лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке в упоре на коленях и в упоре присев, перелезание перепрыгивание через препятствия опорой на руки. прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.
44	Опорный прыжок. Лазание.	
45	Опорный прыжок. Лазание.	
Спортивные игры (Волейбол-4часа)		
46	Личная гигиена. Правила личной гигиены.	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
47	Техника подбрасывания и ловли мяча на месте и в движении	Подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.
48	Техника подбрасывания и ловли мяча на месте и в движении	
49	Ловля мяча в парах, в тройках.	
Лыжная подготовка-21час.		
50	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Закаливание организма. Передвижение на лыжах.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию
51	Ступающий и скользящий шаг без палок и палками.	
52	Развитие выносливости. Ходьба на лыжах до 1.5км без учета времени.	

53	Правила хранения лыжного инвентаря. Подвижные игры на лыжах.	на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	
54	Бег на лыжах 1км. Игра «Встречная эстафета»		
55	Передвижение скользящим шагом. Спуски в основной стойке.		
56	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подвижная игра «Попади в ворота».		
57	Спуски, повороты, торможения. Передвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции 1 км.		
58	Передвижение скользящим шагом. Спуски в основной стойке.		
59	Спуски, повороты, торможения. Попеременныйдвухшажный ход.		
60	Техника подъема «лесенкой», «полуелочкой».		
61	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим Прохождение дистанции 1,5 км.		
62	Спуски, повороты, торможения. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.		
63	Спуск с небольшого склона. Подъем ступающим шагом.		
64	Спуски, повороты, торможения. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.		
65	Развитие скоростной выносливости. Бег на лыжах 1 км (мин., сек..)		
66	Развитие выносливости. Бег на лыжах до 1,5км.без учета времени.		
67	Подвижные игры на лыжах.		
68	Развитие скоростной выносливости. Бег на лыжах 1 км (мин., сек..)		
69	Спуски, повороты, торможения. Попеременный двухшажныйход.Эстафеты.		
70	Лыжная эстафета.		
Спортивные игры (Баскетбол-9часов.)			
71	Стойки и передвижения, повороты. Ведение мяча.		Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
72	Ловля и передача мяча. Перемещение в стойке баскетболиста.		
73	Ловля и передача мяча на месте и движении.. Бросок мяча в щит.		
74	Ловля и передача мяча от груди в парах на месте.		
75	Ловля и передача мяча в парах с продвижением приставными шагами.		
76	Ведение мяча по прямой в движении.		
77	Ведение мяча в движении с изменением направления.		

78	Бросок мяча в кольцо 2 руками.	
79	Ловля и передача мяча в движении. Игра: «Мяч капитану»	
Легкая атлетика-14часов.		
80	Вода и питьевой режим. Совершенствование навыков бега. Бег с изменением направления, темп и ритм.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег
81	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Смешанное передвижение (1 км)	
82-83	Челночный бег 3 x 10 м. Эстафеты.	Челночный бег. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно
84	Ходьба и бег, бег с ускорением Бег 30 метров.	Высокий старт с последующим ускорением.Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных полжений
85	Ходьба и бег, бег 60 м.	
86	Прыжок в длину с места толчком ногами двумя	Выполнение многоскоков. Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием
87	Прыжок в длину с места толчком ногами двумя	
88-89	Метание малого мяча в цель. Броски набивного мяча.	Метание малого мяча в цель. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений
90-91	Метание малого мяча на дальность с места и разбега.	Метание малого мяча на дальность.броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.
92-93	Техника эстафетного бега. Круговая эстафета.	Выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Ускорение из разных исходных положений.
Спортивные игры (Футбол-6часов.)		
94	Техника удара по мячу ногой.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола
95	Техника подбрасывания и ловли мяча на месте и в движении.	

96	Техника паса в футболе. Учебно-тренировочная игра в «футбол».	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений
97-99	Удары по мячу с одного-двух шагов. Учебно-тренировочная игра в футбол.	
100	Техника ведения мяча, удар по неподвижному и катящемуся мячу.	
101-102	Техника остановки мяча. Подвижная игра "Точная передача" Спортивная игра «Мини-футбол».	

3 класс

№ пп	Тема урока	Содержание
Знания о физической культуре-3ч.		
1	Олимпийские игры древности. Правила техники безопасности на уроках физической культуры.	История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря
2	Что такое физическая культура. Связь физической культуры с укреплением здоровья.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
3	Режим дня, Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)
Легкая атлетика-14 часов.		
4	Бег с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Бег 60м.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
5	Ходьба и бег, бег с ускорением Бег 60 метров.	
6	Ходьба и бег, бег 60 м.	
7	Челночный бег 3х 10 м, с высокого старта	
8	Челночный бег 3х 10 м, с высокого старта	
9	Бег в чередовании с ходьбой до 1000м.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.с бегом в режиме большой интенсивности. Измерение частоты сердечных сокращений во время
10	Бег по пересеченной.местности 1000м б/учета времени. Различные виды бега с ускорением, развитие координационных способностей	

		выполнения физических упражнений.
11	Бег по пересеченной.местности. Эстафеты.	Метание: малого мяча на дальность. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
12	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Техника метания мяча на дальность	
13	Техника метания мяча на дальность. Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами	
14	Техника метания мяча на дальность с места и разбега. Тестирование метания мяча на дальность с места и разбега.	
15	Виды прыжков. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Техника прыжка в длину с разбега.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Повторное выполнение многоскоков. Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием
16	Техника прыжка в длину с разбега.	
17	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.Тестирование прыжка в длину с места, разбега.	
Подвижные игры-8часов.		
18	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
19	Развитие скоростно-силовых способностей	
20	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты.	
21	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «Пятнашки», «Два Мороза». Эстафеты	
22	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	
23	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «День и ночь». Эстафеты.	
24	. Развитие скоростно-силовых способностей .ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «День и ночь». Эстафеты	
25	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты.	
Гимнастика с элементами акробатики-20часов.		
26	Строевые упражнения.	Характеристика основных физических

	Акробатические упражнения	качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Кувырок вперед в упор присев, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад
27	Строевые упражнения. Акробатические упражнения	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.
28	Строевые упражнения. Акробатические комбинации.	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд Акробатические комбинации.мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев
29	Строевые упражнения. Акробатические комбинации	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд Акробатические комбинации.мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев
30-31	Строевые упражнения. Акробатические комбинации	Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
32-33	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.
34	Гимнастические упражнения прикладного характера	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической
35	Развитие гибкости.	Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой
36	Развитие гибкости.	Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при

		передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
37	Развитие координации	Жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов, комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и оследовательными движениями руками и ногами, равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.
38	Развитие координации	Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
39	Формирование осанки	Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной музыки. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекция нарушений осанки.
40	Формирование осанки	Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
41	Развитие силовых способностей	Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100г. гимнастические палки и булавы)
42	Развитие силовых способностей	Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по имнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев), переноска партнера в парах.
43	Опорный прыжок.	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Прыжки вверх-

44	. Опорный прыжок.	вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик
45	. Опорный прыжок.	
Спортивные игры (Волейбол-4часа)		
46	Правила игры «Пионербол». Тактико-технические действия и приемы.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.
47	Ловля мяча на месте и в движении	
48	Броски мяча через волейбольную сетку.	
49	Ловля мяча в парах, в тройках.	
49	Тактико-технические действия.	
Лыжная подготовка-21час.		
50	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Закаливание организма. Передвижение на лыжах	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
51	Ступающий и скользящий шаг без палок и палками.	
52	Развитие выносливости. Ходьба на лыжах до 2км без учета времени.	
53	Правила хранения лыжного инвентаря. Подвижные игры на лыжах.	
54	Игра «Встречная эстафета» Бег на лыжах 1 км	
55	Передвижение скользящим шагом. Спуски в основной стойке.	
56	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подвижная игра «Попади в ворота».	
57	Спуски, повороты, торможения. Передвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции 1,5 км.	
58	Передвижение скользящим шагом. Спуски в основной стойке.	
59	Спуски, повороты, торможения. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	
60	Подъем «елочкой». Игра «Попади в ворота»	
61	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим Прохождение дистанции 2 км.	
62	Спуски, повороты, торможения. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	
63	Спуск в основной и высокой стойке..Подъем ступающим шагом.	
64	Спуски, повороты, торможения. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	
65	Развитие скоростной выносливости. Бег на лыжах 1 км	
66	Развитие выносливости. Бег на лыжах	

	до 2км. без учета времени.	
67	Эстафеты на лыжах.	
68	Развитие скоростной выносливости. Бег на лыжах 1 км	
69	Спуски, повороты, торможения. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	
70	Лыжная эстафета	
Спортивные игры (Баскетбол-9часов.)		
71	Стойки и передвижения, повороты.. Ведение мяча.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола
72	Ловля и передача мяча. Перемещение в стойке баскетболиста.	
73	Ловля и передача мяча на месте и движении.. Бросок мяча в щит.	
74	Ловля и передача мяча от груди в парах на месте.	
75	Ловля и передача мяча в парах с продвижением приставными шагами.	
76	Ведение мяча по прямой в движении.	
77	Ведение мяча в движении с изменением направления.	
78	Бросок мяча в кольцо двумя руками.	
79	Ловля и передача мяча в движении. Игра: «Мяч капитану»	
Легкая атлетика-14часов.		
80	Вода и питьевой режим. Совершенствование навыков бега. Бег с изменением направления, темп и ритм.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег
81	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, 5мин. Смешанное передвижение (1,5 км)	
82-83	Челночный бег 3 x 10 м. Эстафеты.	
84	Ходьба и бег, бег с ускорением Бег 60 метров.	Высокий старт с последующим ускорением.Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных полжений
85	Ходьба и бег, бег 60 м.	
86	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Выполнение многоскоков; повторное преодоления препятствий (15—20 см).выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров
87-89	Прыжок в длину с разбега.	
90-91	Метание малого мяча на дальность с места и разбега.	Метание малого мяча на дальность Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных

92-93	Кроссовая подготовка.	Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
Спортивные игры (Футбол-6часов.)		
94	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола
95	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками	
96	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.	
97-99	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.	
100	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления. Игра «Мини-футбол»	
101-102	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления. Игра «Мини-футбол»	

4 класс.

№ пп	Тема урока	Содержание
Знания о физической культуре-3ч.		
1	Олимпийские игры древности. Правила техники безопасности на уроках физической культуры История «Комплекса ГТО»	История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
2	Что такое физическая культура. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Разновидности ходьбы	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

3	Режим дня, Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)
Легкая атлетика-14 часов.		
4	Основы знаний. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Бег с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Бег 60м.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
5	Ходьба и бег, бег с ускорением Бег 60 метров.	
6	Ходьба и бег, бег 60 м.	
7	Челночный бег 3х 10 м, с высокого старта	
8	Челночный бег 3х 10 м, с высокого старта	
9	Бег в чередовании с ходьбой до 1000м.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.с бегом в режиме большой интенсивности. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
10	Бег по пересеченной.местности 1000м б/учета времени. Различные виды бега с ускорением, развитие координационных способностей	
11	Бег по пересеченной.местности. Эстафеты	
12	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Техника метания мяча на дальность	Метание: малого мяча на дальность. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)
13	Техника метания мяча на дальность. Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами	
14	Техника метания мяча на дальность с места и разбега. Тестирование метания мяча на дальность с места и разбега.	
15	Виды прыжков. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Техника прыжка в длину с разбега.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Повторное выполнение многоскоков. Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием
16	Техника прыжка в длину с разбега.	
17	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Тестирование прыжка в длину с места, разбега.	
Подвижные игры-8часов.		
18	Развитие скоростно-силовых способностей . Игры: «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая

19	Развитие скоростно-силовых способностей . Игры: «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты.	подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
20	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
21	. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «Пятнашки», «Два Мороза». Эстафеты	
22	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	
23	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «Лисы и куры», «День и ночь». Эстафеты	
24	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «Лисы и куры», «День и ночь». Эстафеты. Р	
25	. Развитие скоростно-силовых способностей .ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты	
Гимнастика с элементами акробатики-20часов.		
26	Строевые упражнения. Акробатические упражнения	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Кувырок вперед в упор присев, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад
27	Строевые упражнения. Акробатические упражнения	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост
28-29	Строевые упражнения. Акробатические комбинации	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд Акробатические комбинации.мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев
30-31	Строевые упражнения. Акробатические комбинации	Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию
32-33	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги
34	Гимнастические упражнения прикладного характера	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление

		полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической
35	Развитие гибкости.	Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой
36	Развитие гибкости.	Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
37	Развитие координации	Жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов, комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и оследовательными движениями руками и ногами, равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.
38	Развитие координации	Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
39	Формирование осанки	Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной музыки. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
40	Формирование осанки	Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
41	Развитие силовых способностей	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа;

		отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево),
42	Развитие силовых способностей	Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев), переноска партнера в парах.
43-45	Опорный прыжок	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик
Спортивные игры (Волейбол-4часа)		
46	Правила игры «Пионербол». Тактико-технические действия и приемы.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.
47	Ловля мяча на месте и в движении	
48	Броски мяча через волейбольную сетку.	
49	Ловля мяча в парах, в тройках.	
	Тактико-технические действия.	
Лыжная подготовка-21час.		
50	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Закаливание организма. Передвижение на лыжах	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Выполнение нормативов Всероссийского
51	Ступающий и скользящий шаг без палок и палками.	
52	Развитие выносливости. Ходьба на лыжах до 2км без учета времени.	
53	Правила хранения лыжного инвентаря. Подвижные игры на лыжах.	
54	Игра «Встречная эстафета» Бег на лыжах 1км	
55	Передвижение скользящим шагом. Спуски в основной стойке.	
56	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подвижная игра «Попади в ворота».	
57	Спуски, повороты, торможения. Передвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции 1,5 км.	
58	Передвижение скользящим шагом. Спуски в основной стойке.	
59	Спуски, повороты, торможения. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	
60	Подъем «елочкой». Игра «Попади в	

	ворота»	физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
61	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим Прохождение дистанции 2 км.	
62	Спуски, повороты, торможения. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	
63	Спуск в основной и высокой стойке.. Подъем ступающим шагом.	
64	Спуски, повороты, торможения. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	
65	Развитие скоростной выносливости. Бег на лыжах 1 км (мин., сек..)	
66	Развитие выносливости. Бег на лыжах до 2км. без учета времени.	
67	Эстафеты на лыжах.	
68	Развитие скоростной выносливости. Бег на лыжах 1 км (мин., сек..)	
69	Спуски, повороты, торможения. Попеременный двухшажныйход. Эстафеты.	
70	Лыжная эстафета.	
Спортивные игры (Баскетбол-9часов.)		
71	Стойки и передвижения, повороты. Ведение мяча.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола
72	Ловля и передача мяча. Перемещение в стойке баскетболиста.	
73	Ловля и передача мяча на месте и движении.. Бросок мяча в щит.	
74	Ловля и передача мяча от груди в парах на месте.	
75	Ловля и передача мяча в парах с продвижением приставными шагами.	
76	Ведение мяча по прямой в движении.	
77	Ведение мяча в движении с изменением направления.	
78	Бросок мяча в кольцо 2 руками.	
79	Ловля и передача мяча в движении. Игра: «Мяч капитану»	
Легкая атлетика-14часов.		
80	Вода и питьевой режим. Совершенствование навыков бега. Бег с изменением направления, темп и ритм.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег
81	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, 5мин. Смешанное передвижение (1,5 км)	
82-83	Челночный бег 3 x 10 м. Эстафеты.	

		скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно
84	Ходьба и бег, бег с ускорением Бег 60 метров.	Высокий старт с последующим ускорением. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений
85	Ходьба и бег, бег 60 м.	
86	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см). выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров
87	Прыжок в длину с разбега.	
88	Прыжок в высоту с разбега	
89	Прыжок в высоту с разбега.	
90-91	Метание малого мяча на дальность с места и разбега.	Метание малого мяча на дальность. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
92 -93	Кроссовая подготовка.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег
Спортивные игры (Футбол-6часов.)		
94	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола
95	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками	
96	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.	
97-99	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.	
100	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления. Игра «Мини-футбол»	
101-102	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления. Игра «Мини-футбол»	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890582

Владелец Саулич Валентина Константиновна

Действителен с 29.09.2023 по 28.09.2024