




Малашенко  
Ирина  
Васильевна

Подписан: Малашенко Ирина Васильевна  
DN: ИНН=661207019205, СНИЛС=00903752529,  
E=toi licey9@yandex.ru, С=RU, S=Свердловская область,  
L=г. Каменск-Уральский, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""  
ЛИЦЕЙ № 9""", G=Ирина Васильевна, SN=Малашенко,  
CN=Малашенко Ирина Васильевна  
Основание: я подтверждаю этот документ своей  
удостоверяющей подписью  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2021.02.09 01:33:59+05'00'  
Foxit Reader Версия: 10.1.1

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 9»**

Согласовано  
на заседании методического совета  
Протокол № 1  
« 28 » августа 20 20 г.  
Руководитель методического совета  
 Телятникова С.П.

Утверждено  
приказом директора  
Лицея № 9  Малашенко И.В.  
от 09.08.2020 г. № 108  
  
Зам. директора по УВР  
 Голокнева Т.И.

**Рабочая программа**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**(1-4 классы)**

Составитель: Малахова Н. В.  
Кузнецова Т. А.

**2020 -2021 учебный год**

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

<b>Образовательные стандарты</b>		ФГОС		уровень		Базовый	
<b>Предмет/элективный курс</b>		Физическая культура					
<b>ФИО учителя</b>		Соснин Р.С., Байкова М.А.					
<b>Количество часов по учебному плану</b>							
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс			Всего за курс
В неделю	3	3	3	3			
В год	99	102	102	102			405
Рабочая программа составлена в соответствии с нормативными документами:			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 373-ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст.2 ч. 1,5 ст.12, ч.7, ст. 28, ст.30 п.5 ч.3. ст. 47, п.1 ч.1 ст 48);</li> <li>- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г.№1897 с изменениями от 29 декабря 2014 года № 1644, от 31.12.15 № 1577;</li> <li>- от 04.02.2020</li> <li>- Уставом муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 9» (далее – Лицей);</li> <li>- основной образовательной программой основного общего образования;</li> <li>- образовательной программой Лицея.</li> </ul>				

### Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

#### 1). Требования к результатам обучения:

Требования к результатам освоения основных образовательных программ структурируются по ключевым задачам общего образования, отражающим индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному

уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Основные личностные результаты обучения физической культуры:**

*(указать то, что относится к данному предмету)*

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы

для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами; (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

### ***Метапредметные результаты*** обучения по физической культуре

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики изучаемых предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующем уровне общего образования (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644).

***Основные предметные результаты обучения физической культуры:***

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **2) Общая характеристика курса**

### **Общая характеристика учебного курса.**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные

площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);  
на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

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

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

#### ***Ценностные ориентиры содержания учебного предмета***

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной

самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

#### **Место предмета в учебном плане**

Согласно базисному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 417 ч, в 2-4 классе по 105 часов, 1 класс- 102 часа

класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Кол-во часов	102 часа	105 часов	105 часов	105 часов

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.**

##### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

##### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

##### ***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки



сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **Содержание курса**

#### **Содержание учебного предмета**

#### **Знания о физической культуре (4 часа)**

**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.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** 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.

#### **Способы физкультурной деятельности (4 часа)**

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

**Самостоятельные 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.

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

**Физическое совершенствование (409 часов)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. (409 часов)**

**Гимнастика с основами акробатики (80 часов).** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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.

**Легкая атлетика (93 часа).** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки (84 часа).** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Плавание (4 часа).** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

**Подвижные и спортивные игры (145 часов).** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики (40 часов): прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

На материале спортивных игр:

**Футбол (16 часов):** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол (44 часа):** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол (45 часов):* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения (в процессе урока)**

#### **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 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 асимметричными 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.

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.

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.

#### **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.

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.

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.

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.

#### 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 двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

#### На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

### 3) Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Таблица тематического распределения часов

№	Разделы и темы	Количество часов				
		Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
			1 кл	2 кл	3 кл	4 кл
1	Знания о физической культуре	4	1	1	1	1
2	Способы физкультурной деятельности	4	1	1	1	1
3	Физическое совершенствование	409	100	103	103	103
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
	Спортивно-оздоровительная деятельность:	409	100	103	103	103
	-гимнастика с основами акробатики	80	20	20	20	20
	-легкая атлетика	93	24	23	23	23
	-лыжные гонки	84	21	21	21	21
	-плавание	4	-	1	1	2

-подвижные и спортивные игры	145	35	37	37	36
футбол, мини-футбол	16	4	4	4	4
на базе лёгкой атлетики	40	9	11	11	9
баскетбол	44	11	11	11	11
волейбол	45	11	11	11	12
Общеразвивающие упражнения	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
<b>ИТОГО:</b>	<b>417</b>	<b>102</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>

#### 4). Контроль предметных результатов

**Периодический контроль** подводит итоги работы за определенный период времени — в конце четверти. При изучении физической культуры этот вид контроля используется в виде выполнения нормативов и тестовых заданий. При этом, наряду с контролем знаний и умений учащихся целесообразно проверять также степень овладения ими опытом эмоционально-ценностных отношений и творческой деятельности.

Периодический вид контроля в практике обучения физической культуры часто реализуются в форме собеседования и тестирования.

Наряду с формами и видами контроля подготовки учащихся используются различные методы. В практике обучения физической культуры используются методы устного и письменного контроля и самоконтроля.

**Тематическое планирование**

**1 класс**

№ п/п	Раздел	Тема урока	Даты
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>			
1	Знания о физической культуре.	Знания о физической культуре.	
<b>Способы физкультурной деятельности 1 час</b>			
2	Способы физкультурной деятельности	Способы физкультурной деятельности. Способы самонаблюдения.	
<b>Физическое совершенствование 97 часов</b>			
<b>Легкая атлетика (12ч)</b>			
<i>Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики (в процессе урока)</i>			
3	Спортивнооздоровительная деятельность	Инструктаж ТБ по лёгкой атлетике. Беговые упражнения. Разновидности бега.	
4		Бег с ускорением из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег 30 м	
5	Физкультурнооздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность	Комплексы физических упражнений. Равномерный бег. Встречная эстафета.	
6	Спортивнооздоровительная деятельность	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание.	
7		Правила соревнований в беге. Бег 60 метров.	
8		Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы	
9		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Челночный бег 3х10 м.	
10		Метание мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	
11		Прыжки и многоскоки. Прыжки с места. Прыжки со скалкой.	
12		Прыжки в длину с места способом «согнув ноги». Прыжки по разметкам, через препятствия	
13		Бег с изменением частоты шагов. Прыжок в длину с места способом «согнув ноги».	
14		Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров.	
<b>Подвижные и спортивные игры (на базе лёгкой атлетики) (9ч)</b>			
15	Спортивнооздоровительная деятельность	ТБ на уроках подвижных игр. Подвижная игра «Салки».	
16		Подвижная игра «Салки с мячом».	
17		Подвижная игра «Не оступись»	

18	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Подвижная игра «Пятнашки».		
19	Спортивно-оздоровительная деятельность	ТБ на уроках подвижных игр. Подвижная игра «Салки с мячом»		
20		Подвижная игра «Третий лишний». Беговые эстафеты.		
21		Подвижная игра «Вышибалы». Эстафеты.		
22		Подвижная игра «Кто дальше бросит». Эстафеты.		
23		Подвижная игра «К своим флажкам». Эстафеты		
<b>Подвижные и спортивные игры ( баскетбол) (11ч)</b>				
24	Спортивно-оздоровительная деятельность	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка игрока. Ведение мяча на месте.		
25		Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди.		
26		Ведение мяча на месте Ловля и передача мяча двумя руками от груди, снизу и из-за головы.		
27		Ведение мяча в движении, остановка с мячом		
28-29		Ведение мяча разными руками на месте и в движении.		
30		История возникновения. Баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля мяча и передача двумя руками от груди .		
31		Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча		
32		Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. П/и «Попади в кольцо»		
33		ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге.		
34		Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. П/и «Выстрел в небо».		
<b>Гимнастика с основами акробатики (20 час)</b>				
<i>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики (в процессе урока)</i>				
35	Спортивно-оздоровительная деятельность	Организующие команды и приёмы. Висы и упоры. Упражнения на равновесие. Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр правильной осанки. Вис согнувшись, вис прогнувшись.		
36		Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упражнения на гимнастической скамейке		
37		Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.		

38-39		Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах. Лазание по канату.		
40		Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.		
41		Правила соревнований. Прыжок ноги врозь.		
42		Упражнения на снарядах. Перелезание через гимнаст. «козла»..		
43		Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Перелезание через гимнаст. «козла».		
44		Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		
45		Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Эстафеты с гимнастическими элементами.		
46		Акробатика Кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.		
47		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.		
48		Комбинации освоенных элементов.		
49		Акробатическая комбинация. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.		
50		Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.		
51-52		Гимнастика. Упражнения на равновесие на гимнастической скамье.		
53-54		Упражнения на равновесие на полу.		
<b>Лыжные гонки (21 час)</b>				
<i>Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок (в процессе урока)</i>				
55	Спортивнооздоровительная деятельность	ТБ на уроках Л/подготовки. Название разучиваемых упр. и основы правильной техники. Переноска и надевание лыж.		
56		Способы передвижения на лыжах, ступающий шаг, скользящий шаг		
57		Способы передвижения на лыжах, ступающий шаг, скользящий шаг.		
58		Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Виды лыжных шагов: попеременный, безшажный.		
59		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Дистанция 1 км. Встречная эстафета без палок (до 100м)		



60		Повороты переступанием. Техника подъёма на лыжах: «лесенкой» и «ёлочкой». Дистанция 1,5 км..		
61		Самоконтроль. Торможение. Повороты переступанием. Дистанция 1 км.		
62		Повороты переступанием. Техника подъёма на лыжах: «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции 1 км.		
63		Круговые эстафеты с этапом до 100 м. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.		
64		Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.		
65		Техника попеременных 2х и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 1 км.		
66		Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции 1 км.		
67		Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении. Встречные эстафеты.		
68-69		Постановка палок на снег в попеременном 2х шажном ходе и одновременном ходе. Техника подъёма на лыжах: «лесенкой» и «ёлочкой». Игра «Смелее с горки».		
70		Лыжные гонки – 1 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 100-150м;		
71-72		Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».		
73		Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.		
74-75		Техника спусков на лыжах: основные стойки, техника падения.		
<b>Спортивные игры ( волейбол) (11ч)</b>				
76	Спортивнооздоровительная деятельность	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.		
77		Ловля и передача сверху двумя руками на месте.		
78		Ловля и передача мяча двумя руками сверху над собой. Встречные эстафеты.		
79-80		Ловля мяча снизу двумя руками. Броски мяча двумя руками и одной рукой		
81-82		Правила и организация игры «Пионербол». Подача мяча через сетку		

		одной рукой. Игра в пионербол.			
83		Терминология игры. Игра по упрощённым правилам в пионербол.			
84-85		Ловля и передача мяча. Подача мяча через сетку. Игра в пионербол			
86		Игровые упражнения с мячом.			
<b>Спортивные игры (Футбол, мини футбол) (4 ч)</b>					
87	Спортивнооздоровительная деятельность	ТБ на уроках по футболу.Тактические действия: удар по мячу ногой, остановка мяча.			
88		Техника ведения мяча правой и левой ногой. Отбор мяча.			
89		Техника удара по мячу разными способами.			
90		Тактические действия в защите и нападении			
<b>Легкая атлетика (12ч)</b>					
<i>Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики (в процессе урока)</i>					
91	Спортивнооздоровительная деятельность	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров .			
92		Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки) Подтягивание			
93		Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 100°.			
94		Правила соревнований в беге. 60 м. Эстафеты по кругу.			
95		Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком			
96		Прыжки в высоту способом перешагивания.			
97		Прыжки в высоту. Метание мяча в цель, на заданное расстояние.Броскибольшого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди			
98		Метание мяча на дальность, на заданное расстояние Прыжки с места.			
99		Метание малого мяча малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте			
100			Легкоатлетические эстафеты (Резерв)		
101			Легкоатлетические эстафеты (Резерв)		
102			Легкоатлетические эстафеты (Резерв)		

**Тематическое планирование  
2 класс**

№ п/п	Раздел	Тема урока	Даты	
<b>Знания о физической культуре (1ч.)</b>				
1	Знания о физической культуре.	Знания о физической культуре.		
<b>Способы физкультурной деятельности (1ч.)</b>				
2	Способы физкультурной деятельности	Способы физкультурной деятельности. Способы самонаблюдения.		
<b>Физическое совершенствование 100 часов Легкая атлетика (12ч.) <i>Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики (в процессе урока)</i></b>				
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	Инструктаж ТБ по лёгкой атлетике. Беговые упражнения. Высокий старт		
4		Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м		
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность	Комплексы физических упражнений. Равномерный бег с последующим ускорением. Встречная эстафета.		
6	Спортивно-оздоровительная деятельность	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание.		
7		Правила соревнований в беге. Бег 60 метров.		
8		<i>Броски</i> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы		
9		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Челночный бег 3х10 м.		
10		Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние.		
11		Прыжки и многоскоки. Прыжки с места. Прыжки со скакалкой.		
12		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки по разметкам, через препятствия		
13		Бег с изменением частоты шагов. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		
14		Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег		

		1000 метров.		
<b>Подвижные и спортивные игры (на базе лёгкой атлетики) (11ч.)</b>				
15	Спортивно-оздоровительная деятельность	ТБ на уроках подвижных игр. Подвижная игра «Салки».		
16		Подвижная игра «Салки с мячом».		
17		Подвижная игра «Кто дальше бросит»		
18	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Подвижная игра «Защита укрепления».		
19	Спортивно-оздоровительная деятельность	ТБ на уроках подвижных игр. Подвижная игра «Салки с мячом»		
20		Подвижная игра «Защита укрепления». Беговые эстафеты.		
21-22		Подвижная игра «Вышибалы». Эстафеты.		
23		Подвижная игра «Кто дальше бросит». Эстафеты.		
24		Подвижная игра «Перепрыгай меня». Эстафеты		
25		Подвижная игра «Вышибалы». Эстафеты.		
<b>Подвижные и спортивные игры ( баскетбол) (11ч)</b>				
26	Спортивно-оздоровительная деятельность	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и специальные передвижения игрока. Ведение мяча на месте.		
27		Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди.		
28		Повороты без мяча и с мячом. Остановки прыжком с двух шагов. Ведение мяча на месте Ловля и передача мяча двумя руками от груди.		
29		Ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), остановка прыжком с двух шагов		
30-31		Ведение мяча разными руками на месте и в движении.		

32		История возникновения баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди .		
33		Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча		
34		Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол		
35		ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге.		
36		Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол		
<b>Гимнастика с основами акробатики (20 час)</b>				
<i>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики (в процессе урока)</i>				
37	Спортивно-оздоровительная деятельность	Организуемые команды и приёмы. Висы и упоры. Упражнения на равновесие. Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Вис согнувшись, вис прогнувшись.		
38		Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упражнения на гимнастической скамейке		
39		Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.		
40-41		Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах. Лазание по канату.		
42		Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.		
43		Правила соревнований. Прыжок ноги врозь.		
44		Упражнения на снарядах. Опорный прыжок:.		
45		Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок:.		

46		Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		
47		Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок. Эстафеты с гимнастическими элементами.		
48		Акробатика Кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.		
49		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.		
50		Комбинации освоенных элементов.		
51		Акробатическая комбинация. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.		
52		Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.		
53-54		Гимнастика. Упражнения на равновесие на гимнастической скамье.		
55-56		Упражнения на равновесие на полу.		

**Лыжные гонки (21 час)**

*Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок (в процессе урока)*

57	Спортивно-оздоровительная деятельность	ТБ на уроках Л/подготовки. Название разучиваемых упр. и основы правильной техники. Переноска и надевание лыж.		
58		Виды лыжных шагов: попеременный, бесшажный Одновременный бесшажный ход.		
59		Способы передвижения на лыжах, ступающий шаг, скользящий шаг.		
60		Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Виды лыжных шагов: попеременный, бесшажный.		
61		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 1 км. Встречная эстафета без палок (до 100м)		

62		Повороты переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 1,5 км. Игра с горки на горку.		
63		Самоконтроль. Торможение. Повороты переступанием. Дистанция 1 км.		
64		Применение лыжных мазей. Повороты переступанием . Прохождение дистанции 1,5 км.		
65		Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 2 км.		
66		Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.		
67		Техника попеременных 2х и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 1,5км.		
68		Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.		
69		Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.		
70-71		Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Техника подъёма на лыжах: «лесенкой» и «ёлочкой». Игра «Смелее с горки».		
72		Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;		
73-74		Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».		
75		Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.		
76-77		Техника спусков на лыжах: основные стойки, техника падения.		
<b>Спортивные игры ( волейбол) (12ч)</b>				
78	Спортивно-оздоровительная деятельность	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Виды плавания. Техника безопасности на воде. Стили плавания.		
79	Спортивно-оздоровительная деятельность	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.		

80		Приём и передача сверху двумя руками на месте.		
81		Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты.		
82-83		Приём мяча снизу двумя руками.		
84-85		Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол .		
86		Терминология игры. Игра по упрощённым правилам в пионербол.		
87-88		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра в пионербол		
89		Тактика нападения. Игровые упражнения с мячом		
<b>Спортивные игры (Футбол, мини футбол) (4 ч)</b>				
90	Спортивно-оздоровительная деятельность	ТБ на уроках по футболу. История, традиции, чемпионы. Правила игры. Тактические действия		
91		Техника ведения мяча правой и левой ногой. Обводка соперника.		
92		Техника удара по мячу разными способами.		
93		Техника паса в движении и с места. Приём мяча.		
<b>Плавание (1 ч)</b>				
94	Спортивно-оздоровительная деятельность	Техника безопасности на воде. Стили и виды плавания. Вхождение в воду. Техника держания на воде.		
<b>Легкая атлетика (11ч)</b> <i>Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики (в процессе урока)</i>				
95	Спортивно-оздоровительная деятельность	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров .		
96		Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача		



		палочки) Подтягивание		
97		Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 100°.		
98		Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.		
99		Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места.		
100		Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места.		
101		Прыжки в высоту. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы		
102		Метание мяча на дальность, на заданное расстояние Прыжки с разбега.		
103		Метание малого мяча на дальность из-за головы.		
104		Эстафеты (резерв)		
105		Эстафеты (резерв)		

**Тематическое планирование**  
**3 класс**

№ п/п	Раздел	Тема урока	Кл-во часов
<b>Знание о физической культуре (1ч.)</b>			
1	Знания о физической культуре.	Знания о физической культуре.	1
<b>Способы физкультурной деятельности (1ч.)</b>			
2	Способы физкультурной деятельности	физкультурной деятельности Способы	1
3	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Инструктаж ТБ по лёгкой атлетике. Беговые упражнения. Высокий старт	1
4		Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	1
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Комплексы физических упражнений. Равномерный бег с последующим ускорением. Встречная эстафета.	1
6	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание.	1
7		Правила соревнований в беге. Бег 60 метров.	1
8		Метание мяча с места на дальность отскока от стены и на заданное расстояние.	1
9		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Челночный бег.	1
10		Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние.	1
11		Прыжки и многоскоки. Прыжки с места.	1
12		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
13		Бег с изменением частоты шагов. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
14		Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров.	1

<b>Подвижные и спортивные игры (на базе лёгкой атлетики) (11ч.)</b>			
15	Спортивно-оздоровительная деятельность.	ТБ на уроках подвижных игр. Подвижная игра «Салки».	
16	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Подвижная игра «Салки с мячом».	
17	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Подвижная игра «Кто дальше бросит»	
18		Подвижная игра «Защита укрепления».	
19		ТБ на уроках подвижных игр. Подвижная игра «Салки с мячом»	
20		Подвижная игра «Защита укрепления». Беговые эстафеты.	
21-22		Подвижная игра «Вышибалы». Эстафеты.	
23		Подвижная игра «Кто дальше бросит». Эстафеты.	
24		Подвижная игра «Перепрыгай меня». Эстафеты	
25		Подвижная игра «Вышибалы». Эстафеты.	
<b>Подвижные и спортивные игры (баскетбол) (11ч.)</b>			
26	Спортивно-оздоровительная деятельность.	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и специальные передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	1
27		Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди.	1
28		Повороты без мяча и с мячом. Остановки прыжком с двух шагов. Ведение мяча на месте Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
29		Ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), остановка прыжком с двух шагов	1

30-31		Ведение мяча разными руками на месте и в движении.	2
32		История возникновения баскетбола Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди .	1
33		Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1
34		Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол	1
35		ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге.	1
36		Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол	1
<b>Гимнастика с основами акробатики (20 ч.)</b>			
37	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Организуемые команды и приёмы. Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	
38		Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упражнения на гимнастической скамейке	
39		Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.	
40-41		Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах. Лазание по канату.	
42		Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	
43		Правила соревнований. Прыжок ноги врозь.	
44		Упражнения на снарядах. Опорный прыжок:.	

45		Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.	
46		Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	
47		Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок. Эстафеты с гимнастическими элементами.	
48		Акробатика Кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	
49		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	
50		Комбинации освоенных элементов.	
51		Акробатическая комбинация. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	
52		Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	
53- 54		Гимнастика. Упражнения на равновесие на гимнастической скамье.	
55- 56		Упражнения на равновесие на полу.	
<b>Лыжные гонки (21 час)</b>			
<i>Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок (в процессе урока)</i>			
57	Спортивно-оздоровительная деятельность.	ТБ на уроках Л/подготовки. Название разучиваемых упр. и основы правильной техники. Переноска и надевание лыж.	
58		Виды лыжных шагов: попеременный, бесшажный Одновременный бесшажный ход.	
59		Способы передвижения на лыжах, ступающий шаг, скользящий шаг.	
60		Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Виды лыжных шагов: попеременный, бесшажный.	

61		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 1 км. Встречная эстафета без палок (до 100м)	
62		Повороты переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 1,5 км. Игра с горки на горку.	
63		Самоконтроль. Торможение. Повороты переступанием. Дистанция 1 км.	
64		Применение лыжных мазей. Повороты переступанием . Прохождение дистанции 1,5 км.	
65		Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 2 км.	
66		Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	
67		Техника попеременных 2х и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 1,5км.	
68		Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	
69		Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	
70-71		Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Техника подъёма на лыжах: «лесенкой» и «ёлочкой». Игра «Смелее с горки».	
72		Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	
73-74		Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	
75		Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	

76-77		Техника спусков на лыжах: основные стойки, техника падения.	
<b>Плавание (1ч.)</b>			
78	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Техника безопасности на воде. Стили плавания. Вхождение в воду. Техника держания на воде.	
<b>Спортивные игры (волейбол) (11ч.)</b>			
79	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	
80		Приём и передача сверху двумя руками на месте.	
81		Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты.	
82-83		Приём мяча снизу двумя руками.	
84-85		Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол.	
86		Терминология игры. Игра по упрощённым правилам в пионербол.	
87-88		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра в пионербол	
89		Тактика нападения. Игровые упражнения с мячом	
<b>Спортивные игры (футбол, мини футбол) (4ч.)</b>			
90	Спортивно-оздоровительная деятельность.	ТБ на уроках по футболу. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Правила игры. Тактические действия	
91		Техника ведения мяча правой и левой ногой. Обводка соперника.	
92		Техника удара ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу.	
93		Техника паса в движении и с места. Приём мяча.	
<b>Легкая атлетика (9ч.)</b>			

94	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров .	1
95		Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки) Подтягивание	1
96		Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	1
97		Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	1
98		Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки в длину с места.	1
99		Прыжки в высоту способом перешагивания.	1
100		Прыжки в высоту. Метание мяча в цель, на заданное расстояние.	1
101		Метание мяча на дальность, на заданное расстояние Прыжки с разбега.	1
102		Метание мяча на дальность, на заданное расстояние	1

### Тематическое планирование

#### 4 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока	Кл-во часов
<b>Знания о физической культуре (1ч.)</b>			
1	Знания о физической культуре.	Знания о физической культуре.	1
<b>Способы физкультурной деятельности (1 ч.)</b>			
2	Способы физкультурной деятельности	Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры: организация и проведение.	1
<b>Физическое совершенствование 100 часов Легкая атлетика (12ч.)</b>			
<i>Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики (в процессе урока)</i>			
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	Инструктаж ТБ по лёгкой атлетике. Беговые упражнения. Низкий старт	1
4		Стартовое ускорение. Бег с ускорением. Бег 30 м.	1



		Финиширование.	
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность	Комплексы физических упражнений. Равномерный бег с последующим ускорением. Встречная эстафета.	1
6	Спортивно-оздоровительная деятельность	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание.	1
7		Правила соревнований в беге. Бег на короткие дистанции. Бег 60 метров.	1
8		Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы	1
9		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Челночный бег 3x10 м.	1
10		Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние.	1
11		Прыжки и многоскоки. Прыжки с места. Прыжки со скакалкой.	1
12		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки по разметкам, через препятствия	1
13		Бег с изменением частоты шагов. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
14		Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров.	1
<b>Подвижные и спортивные игры (на базе легкой атлетики) (9ч.)</b>			
15	Спортивно-оздоровительная деятельность	ТБ на уроках подвижных игр. Подвижная игра «Салки».	
16		Подвижная игра «Салки с мячом».	
17		Подвижная игра «Кто дальше бросит»	
18	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Подвижная игра «Защита укрепления».	
19	Спортивно-оздоровительная деятельность	ТБ на уроках подвижных игр. Подвижная игра «Салки с мячом»	
20		Подвижная игра «Защита укрепления». Беговые эстафеты.	
21		Подвижная игра «Вышибалы». Эстафеты.	

22		Подвижная игра «Кто дальше бросит». Эстафеты.	
23		Подвижная игра «Перепрыгай меня». Эстафеты	
<b>Подвижные и спортивные игры (баскетбол) (11ч.)</b>			
24	Спортивно-оздоровительная деятельность	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и специальные передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	1
25		Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди.	1
26		Повороты без мяча и с мячом. Остановки прыжком с двух шагов. Ведение мяча на месте Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
27		Ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), остановка прыжком с двух шагов	1
28-29		Ведение мяча разными руками на месте и в движении.	2
30		История возникновения баскетбола Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди .	1
31		Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1
32		Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол	1
33		ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге.	1
34		Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол	1
<b>Гимнастика с основами акробатики (20 ч.)</b>			
<i>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики (в процессе урока)</i>			

35	Спортивно-оздоровительная деятельность	Организующие команды и приёмы. Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	
36		Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упражнения на гимнастической скамейке	
37		Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.	
38-39		Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах. Лазание по канату.	
40		Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	
41		Правила соревнований. Прыжок ноги врозь.	
42		Упражнения на снарядах. Опорный прыжок:.	
43		Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок:.	
44		Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	
45		Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок. Эстафеты с гимнастическими элементами.	
46		Акробатика Кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	
47		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	
48		Комбинации освоенных элементов.	
49	Акробатическая комбинация. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.		

50		Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	
51- 52		Гимнастика. Упражнения на равновесие на гимнастической скамье.	
53- 54		Упражнения на равновесие на полу.	
<b>Лыжные гонки (21 ч.)</b>			
<i>Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок (в процессе урока)</i>			
55	Спортивно-оздоровительная деятельность	ТБ на уроках Л/подготовки. Название разучиваемых упр. и основы правильной техники. Переноска и надевание лыж.	
56		Виды лыжных шагов: попеременный, бесшажный Одновременный бесшажный ход.	
57		Способы передвижения на лыжах, ступающий шаг, скользящий шаг.	
58		Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Виды лыжных шагов: попеременный, бесшажный.	
59		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 1 км. Встречная эстафета без палок (до 100м)	
60		Повороты переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 1,5 км. Игра с горки на горку.	
61		Самоконтроль. Торможение. Повороты переступанием. Дистанция 1 км.	
62		Применение лыжных мазей. Повороты переступанием . Прохождение дистанции 1,5 км.	
63		Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 2 км.	
64		Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	
65		Техника попеременных 2х и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 1,5км.	
66	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.		

67		Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	
68-69		Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Техника подъёма на лыжах: «лесенкой» и «ёлочкой». Игра «Смелее с горки».	
70		Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	
71-72		Подъёмы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	
73		Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	
74-75		Техника спусков на лыжах: основные стойки, техника падения.	
<b>Плавание (2ч)</b>			
<i>Общеразвивающие упражнения на материале плавания (в процессе урока)</i>			
76	Спортивно-оздоровительная деятельность	Техника безопасности на воде. Стили плавания. Вхождение в воду. Техника держания на воде. Техника различных стилей плавания.	
77		Техника различных стилей плавания: брасс, по собачьи, на спине. Техника дыхания при плавании.	
<b>Спортивные игры (волейбол) (12ч.)</b>			
78	Спортивно-оздоровительная деятельность	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	
79-80		Приём и передача сверху двумя руками на месте.	
81		Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты.	
82-83		Приём мяча снизу двумя руками.	
84-85		Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол .	
86		Терминология игры. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу. Игра по	

		упрощённым правилам в пионербол.	
87-88		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков, Игра в пионербол	
89		Передача мяча с подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении Игровые упражнения с мячом	
<b>Спортивные игры (футбол, мини футбол) (4ч.)</b>			
90	Спортивно-оздоровительная деятельность	ТБ на уроках по футболу и мини-футболу. История, традиции, чемпионы. Правила игры. Тактические действия	
91		Техника ведения мяча правой и левой ногой. Обводка соперника.	
92		Техника удара по мячу разными способами.	
93		Техника паса в движении и с места. Приём мяча.	
<b>Легкая атлетика (9ч.)</b>			
<i>Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики (в процессе урока)</i>			
94	Спортивно-оздоровительная деятельность	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров .	1
95		Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки) Подтягивание	1
96		Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 100°.	1
97		Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	1
98		Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места.	1
99		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
100		Прыжки в высоту. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы	1

101		Метание мяча на дальность, на заданное расстояние Прыжки с разбега.	1
102		Метание малого мяча на дальность из-за головы.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 644336974853228904002341178330791503358059491589

Владелец Малашенко Ирина Васильевна

Действителен с 18.01.2023 по 18.01.2024