

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №24»

**Рабочая программа**  
**«Физическая культура»**  
(начальное общее образование)  
**1-4 классы**

Составитель: Кротова И. И.,  
учитель физической культуры, 1КК

п. Кедровое  
2019 г.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### 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 учётом 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 приёмы 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 приёмы;
- 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 объёма);
- 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 упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Представленные планируемые результаты для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

## Содержание учебного предмета

### 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.

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. Её 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### Способы физкультурной деятельности

**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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** 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.

##### Гимнастика с основами акробатики.

*Организующие команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

*Акробатические комбинации.* Например: 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 вперёд 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 вперёд.

*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 вперёд 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.

#### **Лёгкая 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.

*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.**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

#### **Плавание.**

*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.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

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

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

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

#### **Подвижные игры разных народов.**

#### **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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, 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.

*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, лёжа; 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 1кг, 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

#### **На материале лёгкой 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 30м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20см); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2кг) 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 вперёд (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-трёх 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.

**Тематическое планирование**  
**1 класс**  
(99 часов, 3 часа в неделю, 33 учебных недели)

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1
2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
3	Бег с изменяющимся направлением движения. Игры.	1
4	Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека.	1
5	Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Подвижные игры.	1
6	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня: комплекс утренней зарядки.	1
7	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	1
8	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Игра.	1
9	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Игра.	1
10	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1
11	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений из разных исходных положений.	1
12	Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений.	1
13	Метание набивных мячей различными способами. Метание мяча в вертикальную цель.	1
14	Челночный бег. Подвижные игры.	1
15	Метание малого мяча стоя на месте. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе по кругу.	1
16	Метание малого мяча в стену. Измерение длины и массы тела.	1
17	Организация и проведение подвижных игр с элементами лёгкой атлетики.	1
18	Комплекс упражнений на развитие физического качества: силы.	1
19	Прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами). Подвижные игры.	1
20	Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1
21	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.	1
22	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы.	1
23	Выполнение комплекса упражнений для развития мышц туловища.	1
24	Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.	1
25	Развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	1
26	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1
27	Прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Игра.	1

28	Особенности физической культуры разных народов. Построение в шеренгу и колонну.	1
29	Подвижные игры разных народов России. Формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове.	1
30	Подвижные игры народов России. Комплекс упражнений для формирования мышечного корсета.	1
31	Подвижные игры народов Индии. Формирование осанки.	1
32	Подвижные игры народов Индии. Ходьба на носках с заданной осанкой.	1
33	Подвижные игры народов Израиля. Комплекс корригирующих упражнений на контроль ощущений.	1
34	Подвижные игры народов Америки. Жонглирование малыми предметами.	1
35	Подвижные игры народов Австралии. Развитие координации.	1
36	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий.	1
37	Выполнение комплекса упражнений для развития мышц туловища.	1
38	Подвижные игры на материале футбола. Удары по мячу.	1
39	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1
40	Удары по подвижному мячу. Игра.	1
41	Ведение и передача мяча в тройках и парах. Игры с мячом.	1
42	Подвижные игры на материале волейбола. Подбрасывание мяча.	1
43	Прыжки с продвижением левым и правым боком. Передача мяча.	1
44	Передача мяча над собой. Игра.	1
45	Передача мяча у стены. Игра.	1
46	Подвижные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча.	1
47	Ведение мяча стоя на месте. Игра.	1
48	Ловля и броски мяча в парах. Составление режима дня	1
49	Броски мяча в корзину. Эстафеты с мячом.	1
50	Ведение мяча с изменением направления по сигналу. Игра.	1
51	Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	1
52	Организующие команды и приёмы. Переноска лыж на плече и под рукой.	1
53	Передвижение в колонне с лыжами. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте.	1
54	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1
55	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте.	1
56	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте и в движении.	1
57	Ступающий шаг и скользящий шаг. Повороты переступанием.	1
58	Скольжение на правой (левой) ногой после двух-трёх шагов (без палок).	1
59	Скольжение на правой (левой) ногой после двух-трёх шагов (с палками).	1
60	Спуски в основной стойке. Подъёмы ступающим шагом.	1
61	Спуски в основной стойке. Подъёмы ступающим и скользящим шагом.	11
62	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
63	Торможение падением.	1

64	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
65	Передвижение в чередовании с прохождением отрезков с ускорением.	1
66	Прохождение тренировочной дистанции. Игра.	1
67	Выполнение простейших закалывающих процедур. Прыжки со скакалкой.	1
68	Строевые действия в шеренге и колонне. Построение в круг шеренгой.	1
69	Лазанье и перелазание как жизненно важные способы передвижения человека.	1
70	Хождение по наклонной гимнастической скамейке. Построение в круг колонной.	1
71	Выполнение строевых команд. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания.	1
72	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз лицом и спиной к опоре.	1
73	Упражнения на низкой перекладине: висы и завесы. Подтягивание в висе стоя и лёжа.	1
74	Повороты на месте по командам. Перелазание и перепрыгивание через препятствия.	1
75	Упоры и седы. Перелазание через горку матов. Переползание и ползание по – пластунски.	1
76	Упражнения в группировке. Воспроизведение заданной игровой позы.	1
77	Перекаты из седа и упора. Выпады и полушпагаты на месте.	1
78	История физической культуры. Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.	1
79	Комплекс физкульт-минуток. Танцевальные упражнения.	1
80	Развитие гибкости: выкруты с гимнастической палкой и скакалкой.	1
81	Ходьба по гимнастической скамейке, низкому бревну с разной длиной шага.	1
82	Формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку.	1
83	Лазание с дополнительным отягощением по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке.	1
84	Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.	1
85	Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.	1
86	Запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с неё. Прыжки с продвижением вперёд и назад.	1
87	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с разным положением рук.	1
88	Прыжки в длину и в высоту с места.	1
89	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Бег на дистанцию 30 м.	1
90	Бег на дистанцию до 400 м.	1
91	Равномерный 6-минутный бег с интервалами отдыха. Игра.	1
92	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы.	1
93	Передача набивного мяча из разных исходных положений.	1
94	Бег с прыжками и ускорениями: эстафеты.	1
95	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. Игра.	1

96	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	1
97	История развития первых соревнований. Равномерный 6-минутный бег.	1
98	Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища в разных положениях.	1
99	Плавание как жизненно важный способ передвижения человека.	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>99 час.</b>

## 2 класс

(102 часа, 3 часа в неделю, 34 учебных недели)

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви. Бег равномерный с последующим ускорением. Игра.	1
2	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Повторное выполнение многоскоков. Игра.	1
3	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Метание малого мяча. Игра.	1
4	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. Динамические упражнения с переменной опоры на руки. Прыжки по разметкам. Игра.	1
5	Измерение показателей физических качеств. Тестирование физических способностей. Подвижные игры.	1
6	Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 100°. Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий. Игры.	1
7	Прыжковые упражнения: закрепление прыжка в длину с места. Игры.	1
8	Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Метание малого мяча. Игра.	1
9	Развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений. Игра.	1
10	Характеристика основных физических качеств – быстроты. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
11	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м. Игра «Проверь себя».	1
12	Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м. Характеристика основных физических качеств – выносливости. Передача набивного мяча (1кг) по кругу. Игра.	1
13	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Игра «Салки с выручкой».	1
14	Развитие выносливости: равномерный бег до 5 минут. Чередование ходьбы и бега. Игра	1
15	Бег в режиме большой интенсивности, чередуемый с ходьбой. Отжимание лёжа с опорой о гимнастическую скамейку. Игра.	1
16	Равномерный 6-минутный бег. Игра.	1
17	Характеристика основных физических качеств – силы. Передача	1

	набивного мяча в максимальном темпе. Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком). Игра.	
18	Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча из разных исходных положений. Игра.	1
19	Метание набивных мячей (1—2кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений. Преодоление препятствий. Игра.	1
20	Метание набивных мячей (1—2кг) одной рукой и двумя руками различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Метание на дальность. Игра.	1
21	Метание малого мяча на результат на дальность. Прыжки в высоту на месте с доставанием ориентиров. Игра.	1
22	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. Прыжки в длину с места. Игра.	1
23	Развитие силовых способностей. Прыжки вверх-вперёд толчком двумя ногами. Игры «Встреча», «Прыгающие воробышки».	1
24	Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе. Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1
25	Прыжок в длину с места на результат. Прыжки со скакалкой. Игра.	1
26	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Челночный бег 3 x 10 м. Игра.	1
27	Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Измерение длины и массы тела. Организация и проведение подвижных игр.	1
28	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Эстафеты, игры.	1
29	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола. Специальные передвижения без мяча и с мячом. Развитие координации. Игра «Передача мячей в колоннах».	1
30	Ведение мяча на месте и с продвижением вперёд. Игра «Часы»	1
31	Ловля и передача мяча на месте в парах. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом.	1
32	Ведение мяча. Челночный бег. Подвижная игра.	1
33	Развитие силы: броски большого мяча снизу из положения стоя. Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Передал - садись».	1
34	Развитие координации и скорости: общеразвивающие физические упражнения. Игры и эстафеты с баскетбольным мячом.	1
35	Подвижные и спортивные игры на материале волейбола. Подбрасывание мяча (школа мяча). Игра.	1
36	Подбрасывание мяча. Передача мяча через сетку. Подвижная игра с мячом.	1
37	Подача мяча. Развитие силы: передача набивного мяча (1кг) из разных исходных положений. Игра «Мяч в воздухе».	1
38	Подача мяча. Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Игры на переключение внимания. Гимнастика для глаз.	1
39	Подбрасывание мяча (школа мяча). Эстафета с волейбольным мячом.	1
40	История первых соревнований. Игра «Мяч в воздухе».	1

41	Подвижные и спортивные игры на материале футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра.	1
42	Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений. Остановка мяча. Упражнения с мячом.	1
43	Ведение мяча. Эстафета с футбольным мячом. Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня (утренняя зарядка).	1
44	Развитие силы: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Удары и остановка мяча. Игра. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1
45	Подвижные игры разных народов. Россия. Игра «Бой мешками». Развитие координации: преодоление простых препятствий.	1
46	Подвижные игры разных народов. Канада. Игра «Два вола». Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутка).	1
47	Подвижные игры разных народов. Казахстан. Игра «Чапан-куль». Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой.	1
48	Подвижные игры разных народов. Индия. Игра «Шакал охраняет дерево». Развитие координации: жонглирование мелкими предметами.	1
49	Подвижные игры разных народов. Франция. Игра «Бильбоке». Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове.	1
50	Подвижные игры разных народов. Чехия. Игра «Кухарка». Формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку, ходьба на носках, с предметами на голове.	1
51	Выполнение простейших закаливающих процедур (домашнее задание). Организация и проведение подвижных игр.	1
52	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор обуви и инвентаря. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом (с палками и без палок). Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1
53	Прохождение тренировочной дистанции разученными способами передвижения.	1
54	Повороты и развороты на лыжах. Повороты переступанием на месте.	1
55	Общеразвивающие упражнения: комплексы упражнений с изменением поз тела, передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
56	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	1
57	Передвижение на лыжах с ускорениями; спуск с горы с подбором предметов во время спуска в низкой стойке.	1
58	Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом. Развитие выносливости: передвижение в режиме умеренной интенсивности.	1
59	Торможение «плугом». Развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.	1
60	Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом. Развитие выносливости: передвижение в режиме умеренной	11

	интенсивности.	
61	Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом. Развитие выносливости: передвижение в режиме умеренной интенсивности в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	1
62	Прохождение тренировочной дистанции до 1 км.	1
63	Прохождение тренировочной дистанции до 1,5 км.	1
64	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.	1
65	Передвижения на лыжах с ускорением (отрезки).	1
66	Развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. Подъём «лесенкой».	1
67	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Эстафеты.	1
68	Перестроение по двое в шеренге и колонне. Акробатические упражнения: повторение седов, упоров, стоек и равновесий. Игра.	1
69	Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два». Стойка на лопатках (из положения лёжа на спине. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутка). Игра.	1
70	Упражнения в группировке. Равновесия. Игра «Совушка».	1
71	Измерение показателей физических качеств: максимальное сгибание туловища в седе. Прыжки со скакалкой. Игра.	1
72	Развитие гибкости и координации движений. Стойка на лопатках. Игра.	1
73	Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Упражнения на развитие гибкости и координацию движений. Игра.	1
74	Мост из положения лежа. Кувырок вперед. Упражнения на развитие гибкости и координацию движений. Игра.	1
75	Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом. Упражнения в висе стоя и лежа, в упоре лежа и стоя на коленях. Прыжки со скакалкой. Игра.	1
76	Висы. Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Формирование осанки: комплекс корригирующих упражнений на контроль ощущений.	1
77	Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лёжа. Развитие силовых способностей: развитие мышц туловища с использованием веса тела. Прыжковые упражнения.	1
78	Передвижение по гимнастической стенке. Формирование осанки. Игра «Ниточка и иголочка»	1
79	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Развитие силовых способностей: комплекс упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп.	1
80	Акробатические комбинации. Развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки, подтягивание в висе стоя и лёжа.	1
81	Развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами. Перелезание через горку матов. Игра.	1

82	Передвижение. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.	1
83	Развитие координации: преодоление полосы препятствий, включающих себя висы, упоры, простые прыжки. Ходьба с заданной осанкой. Игра.	1
84	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплексы физических упражнений для профилактики плоскостопия. Игра.	1
85	Бег с изменением частоты шагов. Прыжки через скакалку на месте на двух ногах поочерёдно. Повторное выполнение беговых упражнений из разных исходных положений.	1
86	Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий; запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1
87	Развитие силовых способностей: метание набивных мячей из разных исходных положений и различными способами. Игра.	1
88	Метание малого мяча в цель с расстояния 3-4 м. Эстафеты.	1
89	Метание малого мяча на дальность. Прыжки на скакалке.	1
90	Измерение показателей физических качеств: метания малого мяча на дальность. Игра «Бездомный заяц».	1
91	Развитие выносливости: равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.	1
92	Развитие выносливости: равномерный бег до 3 минут. Подвижная игра «Пятнашки»	1
93	Развитие выносливости: равномерный бег до 4 минут. Преодоление малых препятствий.	1
94	Измерение показателей физических качеств: челночный бег. Эстафеты.	1
95	Развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе. Развитие силовых способностей: многоскоки, прыжки в длину с места.	1
96	Измерение показателей физических качеств: бег 30 м. Игра «Салки с выручкой».	1
97	Измерение показателей физических качеств: прыжки в длину с места. Равномерный бег (до 5 мин). Чередование ходьбы и бега.	1
98	Развитие выносливости: равномерный бег, чередующийся с ходьбой. Игра «Конники-спортсмены».	1
99	Измерение показателей физических качеств: равномерный бег до 6 минут. Гимнастика для глаз.	1
100	Измерение показателей физических качеств: бег 1000 м. Игра на внимание.	1
101	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
102	Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>102 ч.</b>

**3 класс**  
(102 часа, 3 часа в неделю, 34 учебных недели)

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий	1

	физическими упражнениями. Игра.	
2	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 3 мин.	1
3	Высокий старт с последующим ускорением. Бег с горки в максимальном темпе.	1
4	Измерение показателей физических качеств: бег на результат (30, 60 м). Игра.	1
5	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 6 мин. Составление режима дня.	1
6	Измерение показателей физических качеств: бег 6 мин.	1
7	Равномерный бег с ускорениями. Переноска партнёра в парах.	1
8	Комплексы дыхательных упражнений. Бег 1000 м.	1
9	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
10	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	1
11	Броски в стенку и ловля теннисного мяча из разных исходных положений.	1
12	Метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).	1
13	Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.	1
14	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	1
15	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1
16	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
17	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по сигналу.	1
18	Прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.	
19	Измерение показателей физических качеств: прыжок в длину с места.	
20	Челночный бег. Повторное выполнение многоскоков.	1
21	Бег с изменяющимся направлением движения	1
22	Броски в стену и ловля теннисного мяча с поворотами.	1
23	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием: измерение длины и массы тела.	1
24	Бег из разных исходных положений. Измерение показателей осанки.	1
25	Комплексов физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки.	1
26	Организация и проведение подвижных игр на материале лёгкая атлетика.	1
27	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1
28	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча.	1
29	Ловля и передача мяча на месте.	1
30	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель.	1
31	Ведение правой (левой) рукой в движении шагом и бегом.	1
32	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	1
33	Бросок двумя руками от груди.	1
34	Подвижные игры на материале баскетбола.	1

35	Волейбол. Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.	1
36	Подбрасывание мяча. Подача мяча.	1
37	Приём мяча. Челночный бег.	1
38	Передача мяча. Подвижная игра на материале волейбола.	1
39	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1
40	Развитие координации. Игра «Пионербол».	1
41	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
42	Ведение мяча. Остановка мяча.	1
43	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
44	Подвижные игры на материале футбола.	1
45	Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1
46	Подвижные игры народов России. Игра «Бой мешками».	1
47	Подвижные игры народов Греции. Игра «Всадники».	1
48	Подвижные игры народов Франции. Игра «Рыбки».	
49	Подвижные игры народов Бельгии. Игра «Отыщи нору».	
50	Подвижные игры народов Кореи. Игра «Ловкость в ногах».	
51	Подвижные игры народов Ирана. Игра «Мяч за круг».	1
52	Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжами: подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
53	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1
54	Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
55	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
56	Одновременный двухшажный ход. Техника передвижения и скольжения.	1
57	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности с ускорениями.	1
58	Техника поворотов, разворотов на лыжах.	1
59	Техника подъемов. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1
60	Передвижение на лыжах однодвухшажным ходом.	1
61	Спуски со склонов в низкой стойке. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	11
62	Чередование одновременного двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом.	1
63	Торможение «плугом». Прохождение тренировочной .	1
64	Измерение показателей физических качеств: прохождение дистанции до 500м.	1
65	Измерение показателей физических качеств: передвижение на лыжах на дальние расстояния (1000 м, 1,5 км) без учёта времени.	1
66	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	1
67	Подвижные игры на материале лыжные гонки.	1
68	Система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1
69	Строевые действия в колонне и шеренге. Выполнение строевых команд.	1
70	Акробатические упражнения: упоры, седы, перекаты.	1

71	Передвижения с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.	1
72	Стойка на лопатках, гимнастический мост. Широкие стойки на ногах.	1
73	Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).	1
74	Кувьрки вперёд. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.	1
75	Прыжки на скакалке. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.	1
76	Кувьрок назад. Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1
77	Мост из положения лежа на спине. «Выкруты» с гимнастической скакалкой.	1
78	Развитие гибкости: наклоны вперёд, назад в стойках на ногах, в седах.	1
79	Передвижение по гимнастической стенке. Вис стоя и лежа.	1
80	Динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела.	1
81	Развитие координации: ходьба по низкому гимнастическому бревну с поворотами и приседаниями.	1
82	Развитие координации: ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага.	1
83	Динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).	1
84	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания. Гимнастика для глаз.	1
85	Правила предупреждения травматизма. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки.	1
86	Высокий старт с последующим ускорением.	1
87	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1
88	Метание малого мяча в цель. Передача набивного мяча по кругу.	1
89	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1
90	Прыжковые упражнения в высоту.	1
91	Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.	1
92	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности.	1
93	Равномерный бег (6 мин). Упражнения на переключения внимания.	1
94	Измерение показателей физических качеств – 1000м без учёта времени.	1
95	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе.	1
96	Прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.	1
97	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1
98	Прыжковые упражнения с предметом в руках с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге.	1

99	Измерение показателей физических качеств: прыжок в длину. Игра.	1
100	Измерение показателей физических качеств: метание малого мяча с места на дальность.	1
101	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках.	1
102	Плавание как жизненно важный способ передвижения человека.	1
<b>Итого: 102 часа.</b>		

#### 4 класс

(102 часов, 3 часа в неделю, 34 учебных недели)

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
2	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности (до 4 минут).	1
3	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	1
4	Подтягивание в висе стоя и лёжа. Измерение длины и массы тела.	1
5	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.	1
6	Измерение показателей физических качеств: бег на 30, 60 м.	1
7	Равномерный бег (до 5 минут). Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	1
8	Равномерный 6-минутный бег.	1
9	Повторное преодоление препятствий. Челночный бег.	1
10	Бег на дистанцию до 400 м.	1
11	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
12	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1
13	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Прыжки в длину.	1
14	Передвижение прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.	1
15	Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Прыжок в длину с места.	1
16	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.	1
17	Бег с изменяющимся направлением движения.	1
18	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутка).	1
19	Измерение показателей осанки. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки.	1
20	Бег с высоким подниманием бедра. Бег из разных исходных положений.	1
21	Бег с прыжками. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1
22	Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
23	Бег из разных исходных положений.	1

24	Прыжки в высоту. Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.	1
25	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.	1
26	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Игра.	1
27	Организация и проведение подвижных игр.	1
28	Спортивная игра баскетбол. История развития физической культуры и первых соревнований.	1
29	Специальные передвижения без мяча, с мячом.	1
30	Ведение мяча на месте, в движении по звуковому сигналу.	1
31	Передачи мяча на месте из разных исходных положений, с разным темпом передач.	1
32	Броски мяча в корзину.	1
33	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
34	Волейбол. Подбрасывание мяча одной, двумя руками.	1
35	Передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча.	1
36	Подбрасывание мяча. Подача мяча.	1
37	Приём мяча. Подача мяча. Развитие координации.	1
38	Подвижные игры на материале волейбола.	1
39	Подвижные игры народов Бирмы. Игра «Чип-лон».	1
40	Подвижные игры народов Греции. Игра «Всадники».	1
41	Подвижные игры народов Японии. Игра «Себихуза».	1
42	Подвижные игры народов Белоруссии. Игра «Сбей бульбу».	1
43	Подвижные игры народов Молдавии. Игра «Чут-чут».	1
44	Подвижные игры народов Азербайджана. Игра «Защита булав».	1
45	Комплекс физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки и плоскостопия.	1
46	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
47	Удар и остановка мяча.	1
48	Ведение мяча. Эстафеты.	
49	Подвижные игры на материале футбола.	
50	Характеристика основных физических качеств: быстроты.	
51	Комплексы упражнений на развитие физических качеств – быстроты.	1
52	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
53	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
54	Попеременный двухшажный ход. Прохождение тренировочной дистанции.	1
55	Повороты на месте. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении.	1
56	Одновременный двухшажный ход.	1
57	Поворот переступанием на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
58	Подъемы и спуски под уклон на лыжах без палок и с лыжными палками.	1
59	Одновременно одношажный ход.	1
60	Чередование изученных ходов во время прохождения по дистанции.	1
61	Развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	11

62	Прохождение тренировочной дистанции 2 км на лыжах.	1
63	Торможение падением и «плугом».	1
64	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
65	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	1
66	Выполнение простейших закаливающих процедур.	1
67	Комплексы дыхательных упражнений.	1
68	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий.	1
69	Характеристика основных физических качеств: гибкости и равновесия.	1
70	Организуемые команды и приёмы. Седы и упоры. Перекаты в группировке	1
71	Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.	1
72	Стойка на лопатках. Упражнения на переключение внимания и контроля с с одних звеньев тела на другие.	1
73	Комплексы упражнений с включением в работу основных мышечных групп, с увеличивающимся отягощением.	1
74	Гимнастический мост, кувырки вперёд и назад.	1
75	Акробатические комбинации.	1
76	Комплексы корригирующих упражнений на контроль положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.	1
77	Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке.	1
78	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1
79	Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки на скакалке.	1
80	Строевые действия в шеренге и колонне.	1
81	Выполнение строевых команд. Гимнастика для глаз.	1
82	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания.	1
83	Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев.	1
84	Лазание с дополнительным отягощением на поясе по гимнастической стенке.	1
85	Прыжковые упражнения с предметом в руках на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево.	1
86	Характеристика основных физических качеств: силы.	1
87	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
88	Прыжки в высоту.	1
89	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах на месте и с продвижением.	1
90	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.	1
91	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
92	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
93	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
94	Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м).	1
95	характеристика основных физических качеств: выносливости.	1

96	Измерение показателей физических качеств: бег 6 мин.	1
97	Измерение показателей физических качеств: бег на скорость 30м.	1
98	Прыжок в длину.	1
99	Измерение показателей физических качеств: прыжок в длину с места.	1
100	Измерение показателей физических качеств: бросок малого мяча на дальность.	1
101	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках.	1
102	Плавание как жизненно важный способ передвижения человека.	1
<b>Итого: 102 часа</b>		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575849

Владелец Ведерникова Татьяна Ивановна

Действителен с 23.04.2021 по 23.04.2022