

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования Артемовского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9»
Уральское ГУ банка России г. Екатеринбург
Свердловская область, Артемовский район, п. Буланаш, ул. Комсомольская, 21, тел. 5-52-50,
e-mail: schola9@yandex.ru

Приложение к основной
образовательной программе
начального общего
образования МБОУ «СОШ №9»
(в редакции от 31.08.2021г.)

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
начальное общее образование
на основе ФГОС НОО
1-4 класс

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

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

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

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

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные

- способы достижения результата;
4. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
 5. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
 6. использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
 7. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
 8. использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
 9. овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
 10. овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
 11. готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
 12. определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
 13. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
 14. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
16. умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

(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.

Знания о физической культуре Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические

упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

Способы физкультурной деятельности Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

Физическое совершенствование Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета «Физическая культура»:

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. 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

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, физкультминуток, 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 приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Пример: 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.** 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; подъемы; торможение.

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 легкой 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; прием 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 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 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, 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.

Содержание тем учебного предмета

1 класс(66 часов).

Гимнастика с основами акробатики(12 часов).

Организуящие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и лазанием по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья,

Легкая атлетика(16 часов)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Плавание (2 часа).

Лыжные гонки(16 часов).

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры(20 часов).

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Альпинисты», «Змейка», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

2-4 класс (68 часов)

Гимнастика с основами акробатики (12 часов)

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на

гимнастическом бревне.

Легкая атлетика(16час)

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Плавание (2часа).

Лыжные гонки(18часов)

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры(20 часа)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

С учётом рабочей программы воспитания МБОУ «СОШ №9» (модуль «школьный урок») воспитательный потенциал урока реализуется через:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даёт им возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Тематическое планирование учебного предмета

«Физическая культура»:

1 класс

| № п/п урока | Тема урока | Кол-во часов |
|-------------|--|--------------|
| 1 | Инструктаж по Т.Б. по легкой атлетике. Обучение построению в одну шеренгу. Подвижная игра « Найди свое место». | 1 |
| 2 | Составление режима дня. Обучение беговым упражнениям. Бег с прыжками и ускорением.Игра «Кенгуру». | 1 |
| 3 | Обучение технике бега на 30м с высокого старта. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 4 | Тестирование бега на 30м с высокого старта. Обучение беговым упражнениям, построению в колонну, шеренгу. | 1 |
| 5 | Обучение прыжку в длину с места. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Вызов номеров». | 1 |
| 6 | Тестирование - Прыжок в длину с места. Игра «Тише едешь, дальше будешь». | 1 |
| 7 | Обучение бегу в равномерном темпе до 2 минут. Челночный бег 3 x 10 м. Эстафеты без предметов. | 1 |
| 8 | Бег в равномерном темпе до 5 минут. Метание малого мяча в цель. | 1 |
| 9 | Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Море волнуется». | 1 |
| 10 | Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с предметами. | 1 |
| 11 | Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Конники спортсмены». | 1 |
| 12 | Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок». | 1 |
| 13 | Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Посадка картофеля». | 1 |
| 14 | Подвижные игры на внимание. | 1 |
| 15 | Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты без предметов. | 1 |
| 16 | Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с предметами. | 1 |
| 17 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 18 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 19 | Инструктаж по Т.Б. на занятиях гимнастикой. Изучение строевой подготовки. | 1 |
| 20 | Гимнастика. Повороты. Игра «По местам». Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 21 | Гимнастика. Перестроение по двое в шеренге и колонне. Передвижение в колонне. Игра «Вызов номеров». | 1 |
| 22 | Гимнастика. Акробатические упражнения. Упоры. Игра «Верёвочка». | 1 |
| 23 | Гимнастика. Седы и перекаты. Игра «Неудобный бросок». | 1 |
| 24 | Гимнастика. Акробатические комбинации. Стойки на лопатках. Игра «Космонавты». | 1 |
| 25 | Гимнастика. Акробатические комбинации. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | Полу перевороты. Игра «Перекасти – поле». | |
| 26 | Гимнастика. Висы. Силовая Эстафета. | 1 |
| 27 | Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 28 | Гимнастика. Опорный прыжок. Игра «Конники - спортсмены». | 1 |
| 29 | Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Мышеловка». | 1 |
| 30 | Висы на согнутых руках на низкой перекладине. | 1 |
| 31 | Плавание. История и развитие данного вида спорта. | 1 |
| 32 | Подводящие упражнения для сухого плавания. | 1 |
| 33 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовкой. История появления лыжных гонок. | 1 |
| 34 | Передвижение на лыжах скользящим шагом. | 1 |
| 35 | Передвижение на лыжах скользящим шагом на время. | 1 |
| 36 | Эстафета на лыжах скользящим шагом на скорость. | 1 |
| 37 | Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота». | 1 |
| 38 | Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота». | 1 |
| 39 | Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Эстафета. | 1 |
| 40 | Лыжные гонки. Стойка лыжника. Игра «Подними предмет». | 1 |
| 41 | Лыжные гонки. Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом». | 1 |
| 42 | Эстафета на лыжах. | 1 |
| 43 | Эстафета на лыжах. | 1 |
| 44 | Лыжные гонки. Подъём лесенкой. Игра « Кто быстрее взойдёт на горку». | 1 |
| 45 | Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Игра «Слалом на санках». | 1 |
| 46 | Определение скорости передвижения на лыжах на основе результатов подсчета оптимальной частоты пульса. | 1 |
| 47 | Демонстрирование техники передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом с равномерной скоростью на учебной | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | дистанции(500м). | |
| 48 | Демонстрироваие техники подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности. | 1 |
| 49 | Эстафета на лыжах. | 1 |
| 50 | Игра с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте, по прямой, по кругу. Игра «Бросок мяча в колонне» | 1 |
| 51 | Игра с элементами баскетбола. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу» | 1 |
| 52 | Игра с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте, по прямой, по кругу. Игра «Бросок мяча в колонне» | 1 |
| 53 | Игры с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте. Игра «Горячая картошка». | 1 |
| 54 | Игра с элементами пионербола. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу» | 1 |
| 55 | Игра с элементами пионербола. Передвижения приставными шагами. Игра «Мяч среднему» | 1 |
| 56 | Игра с элементами пионербола. Бег спиной вперед. Вышибалы.. | 1 |
| 57 | Игра с элементами пионербола. Эстафеты в парах с пионербольным мячом. Вышибалы. | 1 |
| 58 | Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Представление о физических упражнениях. | 1 |
| 59 | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках). | 1 |
| 60 | Лёгкая атлетика. Обучение метанию малого мяча из -за головы. Игра «Точно в мишень». | 1 |
| 61 | Лёгкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель. | 1 |
| 62 | Лёгкая атлетика. Различные прыжки и многоскоки. Игра «Неудобный бросок». | 1 |
| 63 | Прыжки на скакалке и через гимнастическую скамейку. | 1 |
| 64 | Лёгкая атлетика. Обучение бегу на короткие дистанции. Тест – бег 30 метров на результат. Игра «Третий лишний». | 1 |
| 65 | Бег в равномерном темпе до 2 минут. Челночный бег 3 x 10 м. Эстафеты с | 1 |

| | | |
|-----------|---|---|
| | предметами. | |
| 66 | Лёгкая атлетика. Обучение бегу в равномерном темпе до 5 минут. Игра «Воробьи и вороны». | 1 |

2 класс

| № п/п урока | Тема урока | Кол-во часов |
|-------------|--|--------------|
| 1 | Инструктаж по Т.Б. по легкой атлетике. Обучение построению в одну шеренгу. Подвижная игра « Найди свое место». | 1 |
| 2 | Составление режима дня. Обучение беговым упражнениям. Бег с прыжками и ускорением.Игра «Кенгуру». | 1 |
| 3 | Обучение технике бега на 30м с высокого старта. | 1 |
| 4 | Тестирование бега на 30м с высокого старта. Обучение беговым упражнениям, построению в колонну, шеренгу. | 1 |
| 5 | Обучение прыжку в длину с места. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Вызов номеров». | 1 |
| 6 | Тестирование - Прыжок в длину с места. Игра «Тише едешь, дальше будешь». | 1 |
| 7 | Обучение бегу в равномерном темпе до 2 минут. Челночный бег 3 x 10 м. Эстафеты без предметов. | 1 |
| 8 | Бег в равномерном темпе до 5 минут. Метание малого мяча в цель. | 1 |
| 9 | Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Море волнуется». | 1 |
| 10 | Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с предметами. | 1 |
| 11 | Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Конники спортсмены». | 1 |
| 12 | Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок». | 1 |
| 13 | Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Посадка картофеля». | 1 |
| 14 | Подвижные игры на внимание. | 1 |
| 15 | Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты без предметов. | 1 |
| 16 | Подвижные игры на развитие координации. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| | Эстафеты с предметами. | |
| 17 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 18 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 19 | Инструктаж по Т.Б. на занятиях гимнастикой. Изучение строевой подготовки. | 1 |
| 20 | Гимнастика. Повороты. Игра «По местам». Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 21 | Гимнастика. Перестроение по двое в шеренге и колонне. Передвижение в колонне. Игра «Вызов номеров». | 1 |
| 22 | Гимнастика. Акробатические упражнения. Упоры. Игра «Верёвочка». | 1 |
| 23 | Гимнастика. Седы и перекаты. Игра «Неудобный бросок». | 1 |
| 24 | Гимнастика. Акробатические комбинации. Стойки на лопатках. Игра «Космонавты». | 1 |
| 25 | Гимнастика. Акробатические комбинации. Полу перевороты. Игра «Перекасти – поле». | 1 |
| 26 | Гимнастика. Висы. Силовая Эстафета. | 1 |
| 27 | Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 28 | Гимнастика. Опорный прыжок. Игра «Конники - спортсмены». | 1 |
| 29 | Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Мышеловка». | 1 |
| 30 | Висы на согнутых руках на низкой перекладине. | 1 |
| 31 | Плавание. История и развитие данного вида спорта. | 1 |
| 32 | Подводящие упражнения для сухого плавания. | 1 |
| 33 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовкой. История появления лыжных гонок. | 1 |
| 34 | Передвижение на лыжах скользящим шагом. | 1 |
| 35 | Передвижение на лыжах скользящим шагом на время. | 1 |
| 36 | Эстафета на лыжах скользящим шагом на скорость. | 1 |
| 37 | Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота». | 1 |
| 38 | Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота». | 1 |
| 39 | Лыжные гонки. Попеременный двухшажный | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| | ход. Эстафета. | |
| 40 | Лыжные гонки. Стойка лыжника. Игра «Подними предмет». | 1 |
| 41 | Лыжные гонки. Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом». | 1 |
| 42 | Эстафета на лыжах. | 1 |
| 43 | Эстафета на лыжах. | 1 |
| 44 | Лыжные гонки. Подъём лесенкой. Игра « Кто быстрее взойдёт на горку». | 1 |
| 45 | Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки». | 1 |
| 46 | Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки». | 1 |
| 47 | Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Игра «Слалом на санках». | |
| 48 | Определение скорости передвижения на лыжах на основе результатов подсчета оптимальной частоты пульса. | |
| 49 | Демонстрирование техники передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции(1 км). | 1 |
| 50 | Демонстрирование техники подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности. | 1 |
| 51 | Эстафета на лыжах. | 1 |
| 52 | Игра с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте, по прямой, по кругу. Игра «Бросок мяча в колонне» | 1 |
| 53 | Игра с элементами баскетбола. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу» | 1 |
| 54 | Игра с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте, по прямой, по кругу. Игра «Бросок мяча в колонне» | 1 |
| 55 | Игры с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте. Игра «Горячая картошка». | 1 |
| 56 | Игра с элементами пионербола. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу» | 1 |
| 57 | Игра с элементами пионербола. Передвижения приставными шагами. Игра «Мяч среднему» | 1 |
| 58 | Игра с элементами пионербола. Бег спиной вперед. Вышибалы.. | 1 |
| 59 | Игра с элементами пионербола. Эстафеты в | 1 |

| | | |
|-----------|--|---|
| | парах с пионербольным мячом. Вышибалы. | |
| 60 | Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Представление о физических упражнениях. | 1 |
| 61 | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках). | 1 |
| 62 | Лёгкая атлетика. Обучение метанию малого мяча из -за головы. Игра «Точно в мишень». | 1 |
| 63 | Лёгкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель. | 1 |
| 64 | Лёгкая атлетика. Различные прыжки и многоскоки. Игра «Неудобный бросок». | 1 |
| 65 | Прыжки на скакалке и через гимнастическую скамейку. | 1 |
| 66 | Лёгкая атлетика. Обучение бегу на короткие дистанции. Тест – бег 30 метров на результат. Игра «Третий лишний». | 1 |
| 67 | Бег в равномерном темпе до 2 минут. Челночный бег 3 x 10 м. Эстафеты с предметами. | 1 |
| 68 | Лёгкая атлетика. Обучение бегу в равномерном темпе до 5 минут. Игра «Воробы и вороны». | 1 |

3 класс

| № п/п урока | Тема урока | Кол-во часов |
|-------------|---|--------------|
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции 30м. | 1 |
| 2 | Развитие челочно бега с высокого старта 3x10 м. | 1 |
| 3 | Бег на короткие дистанции 30 и 60м. с учетом результатов | 1 |
| 4 | Метание малого мяча в цель. | 1 |
| 5 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 6 | Прыжок в длину с места. Беговые упражнения. | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с места с учетом результатов. | 1 |
| 8 | Обучение бегу в равномерном темпе до 5 минут. Беговые упражнения. | 1 |
| 9 | Развитие скоростно-силовых качеств. Игры на внимание. | 1 |
| 10 | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развития скоростных способностей | 1 |
| 11 | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 12 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность | 1 |
| 13 | Игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча | 1 |
| 14 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность | 1 |
| 15 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. | 1 |
| 16 | Подвижные игры с волейбольным мячом. | 1 |
| 17 | Народные игры. | 1 |
| 18 | Народные игры. | 1 |
| 19 | Инструктаж по Т.Б. на занятиях гимнастикой. Лазание по гимнастической стенке. | 1 |
| 20 | Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост . | 1 |
| 21 | Демонстрирование техники выполнения гимнастического моста. Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках. | 1 |
| 22 | Выполнение подводящих упражнений для освоения кувырка вперед и назад в условиях учебной и игровой деятельности. | 1 |
| 23 | Кувырок назад в группировке. | 1 |
| 24 | Седы и перекаты .Кувырок «Вперед, назад в группировке». | 1 |
| 25 | Акробатические комбинации. | 1 |
| 26 | Упражнения на перекладине. | 1 |
| 27 | Вис на согнутых руках на низкой перекладине. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 28 | Разновидности висов и упоров. | 1 |
| 29 | Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамье, бревну. | 1 |
| 30 | Лазание по канату. Лазание по канату в три приема. | 1 |
| 31 | Плавание. История и развитие данного вида спорта. | 1 |
| 32 | Подводящие упражнения для сухого плавания. | 1 |
| 33 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовкой. | 1 |
| 34 | Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение. | 1 |
| 35 | Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. | 1 |
| 36 | Излагать правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовки. | 1 |
| 37 | Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. | 1 |
| 38 | Передвижения на лыжах с палками. | 1 |
| 39 | Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками. | 1 |
| 40 | Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками | 1 |
| 41 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 42 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 43 | Попеременный двушажный ход. | 1 |
| 44 | Демонстрирование техники передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции(500 м). | 1 |
| 45 | Спуск в высокой и низкой стойках. | 1 |
| 46 | Подъем «лесенкой» наискось. | 1 |
| 47 | Подъем «елочкой». | |
| 48 | Прохождение дистанции 2 км. Подъем елочкой. | |
| 49 | Игры на лыжах, игры- задания. | 1 |
| 50 | Игры на развитие внимания. | 1 |
| 51 | Игры на ловкость и координацию. | 1 |
| 52 | Игры на ловкость и координацию. | 1 |
| 53 | Подвижные игры с элементами баскетбола . | 1 |
| 54 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 55 | Подвижные игры с элементами волейбола . | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 56 | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 57 | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 58 | Подвижные игры с элементами футбола. | 1 |
| 59 | Подвижные игры с элементами футбола. | 1 |
| 61 | Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Бег с прыжками и ускорением .Челночный бег 3х10м. | 1 |
| 62 | Развитие физических качеств. Прыжки в высоту. | 1 |
| 63 | Прыжки в длину с места с учетом результатов | 1 |
| 64 | Бросок малого мяча в горизонтальную цель | 1 |
| 65 | Бег на короткие дистанции 30м и 60м. с учетом результатов. | 1 |
| 66 | Бег на длинные дистанции 1000м.. | 1 |
| 67 | Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом и прыжками.. | 1 |
| 68 | Бег по стадиону. | 1 |

4 класс

| № п/п урока | Тема урока | Кол-во часов |
|-------------|--|--------------|
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции 30м. | 1 |
| 2 | Развитие челночно бега с высокого старта 3х10 м. | 1 |
| 3 | Бег на короткие дистанции 60м. с учетом результатов | 1 |
| 4 | Метание малого мяча в цель с учетом результатов. | 1 |
| 5 | Метание малого мяча на дальность с учетом результатов | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с места. Беговые упражнения. | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с места с учетом результатов. | 1 |
| 8 | Обучение бегу в равномерном темпе до 5 минут. Беговые упражнения. | 1 |
| 9 | Развитие скоростно-силовых качеств. Игры на внимание. | 1 |
| 10 | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развития скоростных | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| | способностей | |
| 11 | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 12 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность | 1 |
| 13 | Игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча | 1 |
| 14 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность | 1 |
| 15 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. | 1 |
| 16 | Подвижные игры с волейбольным мячом. | 1 |
| 17 | Народные игры. | 1 |
| 18 | Народные игры. | 1 |
| 19 | Инструктаж по Т.Б. на занятиях гимнастикой. Лазание по гимнастической стенке. | 1 |
| 20 | Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост . | 1 |
| 21 | Демонстрирование техники выполнения гимнастического моста. Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках. | 1 |
| 22 | Выполнение подводящих упражнений для освоения кувырка вперед и назад в условиях учебной и игровой деятельности. | 1 |
| 23 | Кувырок назад в группировке. | 1 |
| 24 | Седы и перекаты .Кувырок «Вперед, назад в группировке». | 1 |
| 25 | Акробатические комбинации. | 1 |
| 26 | Упражнения на перекладине. | 1 |
| 27 | Вис на согнутых руках на низкой перекладине. | 1 |
| 28 | Разновидности висов и упоров. | 1 |
| 29 | Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамье, бревну. | 1 |
| 30 | Лазание по канату. Лазание по канату в три приема. | 1 |
| 31 | Плавание. История и развитие данного вида спорта. | 1 |
| 32 | Подводящие упражнения для сухого плавания. | 1 |
| 33 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | подготовкой. | |
| 34 | Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение. | 1 |
| 35 | Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. | 1 |
| 36 | Излагать правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовки. | 1 |
| 37 | Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. | 1 |
| 38 | Передвижения на лыжах с палками. | 1 |
| 39 | Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками. | 1 |
| 40 | Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками | 1 |
| 41 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 42 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 43 | Попеременный двушажный ход. | 1 |
| 44 | Демонстрирование техники передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции(500 м). | 1 |
| 45 | Спуск в высокой и низкой стойках. | 1 |
| 46 | Подъем «лесенкой» наискось. | 1 |
| 47 | Подъем «елочкой». | |
| 48 | Прохождение дистанции 2 км. Подъем елочкой. | |
| 49 | Игры на лыжах, игры- задания. | 1 |
| 50 | Игры на развитие внимания. | 1 |
| 51 | Игры на ловкость и координацию. | 1 |
| 52 | Игры на ловкость и координацию. | 1 |
| 53 | Подвижные игры с элементами баскетбола . | 1 |
| 54 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 55 | Подвижные игры с элементами волейбола . | 1 |
| 56 | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 57 | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 58 | Подвижные игры с элементами футбола. | 1 |
| 59 | Подвижные игры с элементами футбола. | 1 |
| 61 | Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Бег с прыжками и ускорением .Челночный бег 3x10м. | 1 |
| 62 | Развитие физических качеств. Прыжки в высоту. | 1 |

| | | |
|-----------|--|---|
| 63 | Прыжки в длину с места с учетом результатов | 1 |
| 64 | Бросок малого мяча в горизонтальную цель | 1 |
| 65 | Бег на короткие дистанции 30м и 60м. с учетом результатов. | 1 |
| 66 | Бег на длинные дистанции 1000м.. | 1 |
| 67 | Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом и прыжками.. | 1 |
| 68 | Бег по стадиону. | 1 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575800

Владелец Ларионова Анна Александровна

Действителен с 04.02.2022 по 04.02.2023