

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Талицкая средняя общеобразовательная школа № 4»

Приложение № 8
к основной общеобразовательной программе
начального общего образования
МКОУ «Талицкая СОШ № 4»,
утвержденной приказом от 31.05.2019г
№ 24-в/2019од

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

предмета «Физическая культура»

1 – 4 класс

г. Талица

РАЗДЕЛ I. Планируемые результаты изучения учебного курса

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- Овладение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
- Формирование умения планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определение общей цели и пути 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.

- Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.
- Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

Предметные результаты:

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

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения. Исходя из разнообразия природноклиматических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО I СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 6-8 лет) 1-2 класс Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебря ный знак	Золотой знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцам и	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7	Метание теннисного мяча в цель (количество попаданий)	2	3	4	2	3	4
8	Бег на лыжах на 1 км	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8.45

	(мин, сек)						
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	4	5	6	4	5	6

II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 9-10 лет) (3-4 класс) Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	Бег на 1 км (мин., сек.)	7,10	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
3	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	–	–	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	7	9	15

5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на пол	Достать пол пальцам и	Достать пол пальцами	Достать пол ладоням и	Достать пол пальцами	Достать пол пальцам и	Достать пол ладоням и
Испытания (тесты) по выбору							
7	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8,15	7,45	6,45	8,40	8,20	7,30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9	и 9. Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	6	7	5	6	7

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки

		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2 км (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) <***>	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин,с))	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция -	10	15	20	10	15	20

	10 м (очки) <***>						
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <****>	5					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>	7	7	8	7	7	8

******При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

РАЗДЕЛ II Содержание учебного предмета

Физическая культура как учебный предмет включает пять разделов: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Знания о физической культуре

Понятие: физическая культура. Чистота одежды и обуви. Правила поведения на уроках физической культуры. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Основные правила закаливания и их значение.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц, мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, малыми мячами, большим мячом; упражнение на равновесие; лазанье и перелазание; упражнения для развития

пространственно – временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Лёгкая атлетика

Теоретические сведения: элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; правила поведения на уроках лёгкой атлетики; понятие о начале ходьбы и бега; ознакомления учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания. Значение правильной осанки при ходьбе.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба, в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

Бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и в высоту с

шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивание»

Метание.

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Приём и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из - за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1кг) сидя двумя руками из – за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность с места.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения: элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Виды подъёмов и спусков.

Практический материал: выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение

Игры

Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарно – игровые тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал.

Подвижные игры: коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча; игры с построениями и перестроениями

Подвижные игры.

При выборе подвижных игр на конкретный урок учитываются дидактические требования при изучении основного материала и степень сложности изучаемых упражнений.

Если дети выполняют упражнения в ловле, передаче предметов, метании, то вводятся игры с бегом, прыжками и, естественно, закрепляются навыки метания, бросков, ловли.

В программе подвижные игры для 1 класса распределены по признаку наличия преимущественно двигательных действий: с элементами бега («Быстро по местам»; «Кошка и мышки»); с прыжками («Точный прыжок»; «Волк во рву»); с бросанием и метанием («Пустое место»; «Подвижная цель»); зимние игры («Снайпер»; «Снегурочка»; «Крепость»).

Объяснение игры должно быть кратким. Сам учитель может принять участие в игре. Дети видят действия учителя, стараются ему подражать, спрашивают.

Иногда дети, усвоив на занятиях гимнастикой элементы метаний, прыжков, бега, в играх выполняют движения неточно, неправильно и даже небрежно, без желания. И здесь учитель должен так организовать игровую обстановку, чтобы дети были заинтересованы в самой игре, в ее конечном результате и выполняли движения правильно и рационально. Вот почему в 1 классах часто используются ритмические и имитационные упражнения, способствующие развитию чувства ритма, такта, внимания, координации движений, памяти. Включение этих упражнений в игровые ситуации помогает решать коррекционные задачи. Такие игры называются коррекционными, они есть в программе по каждому классу.

Плавание Роль плавания в жизни человека (видео-фильм). Ознакомить с выполнением общеразвивающие и специальных физических упражнений на суше.

Уровень физической подготовленности

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,8	7,5	5,8	6,6	7,3	5,6	6,2	7,0
		д	6,6	7,2	8,0	6,4	6,8	7,6	6,2	6,6	7,4
2	Бег 1000 м	м	без учета времени								
		д									
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	10,5	11,3	11,8	10,3	10,8	11,4	9,9	10,4	10,8
		д	11,0	11,6	12,0	10,6	11,1	11,6	10,2	10,6	11,2
4	Прыжок в длину с места (см.)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
6	Подтягивание на низ. перекладине (раз)	д	10	6	2	13	7	5	20	15	10
7	Подтягивание в висе (раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
8	Метание мяча 150гр (м.)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
10	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

РАЗДЕЛ III Тематическое планирование 1 класса

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов
1.	Основы знаний: «Правила поведения на уроках физической культуры». Техника безопасности.	1
2.	Возникновение физической культуры и спорта. Виды спорта.	1
3.	Понятие о разминке. Изучение разминки в движении.	1
4.	Строевые упр-я: понятие о шеренге; построение в одну шеренгу.	1
5.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1
6.	Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Дыхательные упражнения.	1
7.	Строевые упр-я: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево.	1
8.	Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе 1-2 минуты за учителем. Правильная постановка стопы в беге.	1
9.	Укрепление кистей рук и плечевого пояса.	1
10.	Ходьба на носках, пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	1
11.	Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча.	1
12.	Строевые упр-я: представление о колонне; построение в колонну по одному.	1
13.	Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе.	1
14.	Коррекция правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1
15.	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу.	1
16.	Координация частей тела во время прыжка с места. Прыжки с места через начерченную линию, шнур.	1
17.	Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега.	1
18.	Переноска гимнастического мата на заданное расстояние вчетвером. Согласованность действий.	1
19.	Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед.	1

20.	Метание малого мяча с места правой и левой рукой. Бросок мяча в стену и ловля после отскока.	1
21.	Ходьба правым и левым боком приставными шагами.	1
22.	Прыжок в глубину с высоты 20-30 см. в обозначенный ориентир.	1
23.	23 Строевые упр-я: выполнение команд «Шагом марш!», «На месте стой!».	1
24.	Упр-я для развития пространственной ориентировки и точности движений.	1
25.	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	1
26.	Строевые упр-я: понятие о дистанции; ходьба в колонне по одному с сохранением заданной дистанции.	1
27.	Зачет. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.	1
28.	Основы знаний: «Правила утренней гигиены и ее значение для человека».	1
29.	Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки.	1
30.	Перекаты. Разновидности перекатов.	1
31.	Перекаты из группировки. Техника выполнения.	1
32.	Техника выполнения кувырка вперед.	1
33.	Кувырок вперед. Совершенствование техники выполнения.	1
34.	Стойка на лопатках. Техника выполнения.	1
35.	Упражнение – «Мост». Техника выполнения.	1
36.	Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование.	1
37.	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с переступанием через предметы (малые мячи).	1
38.	Дыхательные упражнения: тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях.	1
39.	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Техника выполнения.	1
40.	Ползание «По-пластунски» по коридору длиной 15 метров.	1
41.	Подлезание под препятствие высотой 40 – 50 см. (под коня, козла и т.п.).	1
42.	Прыжок в глубину с высоты 20 – 30 см. в обозначенный ориентир.	1

	Техника приземления на обе стопы	
43.	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. Техника выполнения.	1
44.	Висы на перекладине. Техника выполнения висов.	1
45.	Прыжки со скакалкой. Техника выполнения прыжков.	1
46.	Прыжки в скакалку. Техника выполнения прыжков.	1
47.	Вращение обруча. Техника выполнения упражнения.	1
48.	Пространственное ориентирование. Ходьба по залу без зрительного контроля по командам учителя.	1
49.	Зачет. Кувырок вперед с выходом в группировку.	1
50.	Основы знаний: «Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период».	1
51.	Элементарные понятия о лыжах и передвижении на лыжах с опорой на лыжные палки.	1
52.	Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снятие лыж.	1
53.	Овладение умением стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений.	1
54.	Техника «ступающего шага»: согласованная работа рук и ног.	1
55.	Техника «ступающего шага»: перенос веса тела с опорной ноги на маховую.	1
56.	Техника «ступающего шага»: удлинение шага и отталкивание палками.	1
57.	Знакомство с санками. Формирование навыка спуска с горки на санках по одному.	1
58.	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж в одной шеренге.	1
59.	Освоение подвижной игры на санках «Черепахи».	1
60.	Лыжная подготовка. Техника поворота на месте «махом» на 90° и 180°.	1
61.	Лыжная подготовка. Техника поворота в движении «переступанием».	1
62.	Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.	1
63.	Техника «скользящего шага»: поочередное отталкивание левой и правой ногой без палок.	1
64.	Техника «скользящего шага»: поочередное отталкивание левой и правой ногой с опорой на палки.	1

65.	Техника «скользящего шага»: согласованная работа рук и ног. Координация движений.	1
66.	Техника «скользящего шага»: перенос веса тела с толчковой ноги на маховую ногу. Скольжение.	1
67.	Техника «скользящего шага»: совершенствование.	1
68.	Развитие силы мышц спины и живота.	1
69.	Метание малого мяча в вертикальную цель с места, расстояние 10 –15 метров. Основная стойка.	1
70.	Метание малого мяча в вертикальную цель с места, расстояние 10 – 15 метров.	1
71.	Совершенствование техники метания малого мяча в вертикальную цель с места.	1
72.	Лазание по гимнастической стенке «Одноименным» способом.	1
73.	Техника простого виса на перекладине хватом ладони сверху.	1
74.	Лазание по гимнастической стенке «Разноименным» способом.	1
75.	Преодоление препятствий в беге высотой 10 – 20 см.	1
76.	Зачет: метание малого мяча в вертикальную цель с места.	1
77.	Основы знаний: «Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях».	1
78.	Ходьба на носках, пятках и боковых поверхностях стопы с различными положениями рук.	1
79.	Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки с гимнастическими палками.	1
80.	Повороты на месте и ходьба по ориентирам по заданию учителя.	1
81.	Метание малого мяча в вертикальную цель с места: основная стойка, правильный хват мяча.	1
82.	Метание малого мяча в вертикальную цель с места: техника броска, координация частей тела.	1
83.	Ходьба по гимнастической скамейке: обычная, в полуприсяде, в полном присяде, боком и т.п.	1
84.	Освоение бега на дистанцию 30 метров в различном темпе: техника постановки стопы.	1
85.	Освоение бега на дистанцию 30 метров в различном темпе: координация работы рук и ног.	1

86.	Освоение бега на дистанцию 30 метров в различном темпе: постановка дыхания в беге.	1
87.	Метание малого мяча на дальность: основная стойка, хват, траектория полета мяча.	1
88.	Метание малого мяча на дальность: техника броска, координация частей тела.	1
89.	Лазание по наклонной гимнастической скамье стоя на коленях.	1
90.	Лазание по наклонной гимнастической скамье в упоре присев.	1
91.	Прыжок в длину с места: основная стойка, техника отталкивания.	1
92.	Прыжок в длину с места: координация частей тела во время прыжка.	1
93.	Прыжок в длину с места: техника приземления на обе стопы.	1
94.	Метание набивного мяча весом 0,5 кг, двумя руками из-за головы с места. Техника толчка.	1
95.	Метание набивного мяча весом 0,5кг, двумя руками из-за головы с 1-3 шагов. Техника отталкивания.	1
96.	Прыжок в длину с разбега: техника разбега и отталкивания.	1
97.	Прыжок в длину с разбега: фазы полета, координация частей тела.	1
98.	Зачет. Бег на дистанцию 30 метров на время. Подведение итогов четверти.	1
99.	История возникновения плавания, как вид спорта	1

2 класса.

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов
1.	Основы знаний: «Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке».	1
2.	Строевые упр-я: выполнение команд «На месте шагом марш!», «На месте стой!».	1
3.	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1
4.	Челночный бег: представление, понятие.	1
5.	Техника челночного бега: правильный поворот у ориентира.	1
6.	Тестирование челночного бега 3 × 5 метров.	1
7.	Возникновение физической культуры и спорта. Виды спорта.	1

8.	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1
9.	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамье с переступанием	1
10.	Дыхательные упр-я: согласованность дыхания с различными движениями рук.	1
11.	Строевые упр-я: выполнение команд: «Класс разомкнись!»: «Класс сомкнись!».	1
12.	Физические качества человека и способы их развития.	1
13.	Прыжок в длину с разбега: техника разбега и отталкивания опорной ногой.	1
14.	Прыжок в длину с разбега: техника приземления на обе стопы.	1
15.	Тестирование. Прыжок в длину с разбега на результат.	1
16.	Комплекс упражнений на полу для укрепления мышц спины и живота.	1
17.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
18.	Строевые упр-я: перестроение из одной шеренги в две по команде «В две шеренги – стройся!»	1
19.	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1
20.	Бег с преодолением препятствий высотой 10 – 20 см. в среднем темпе.	1
21.	Прыжок в глубину с высоты 30-40 см. с мягким приземлением на обе стопы, в обозначенный ориентир.	1
22.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд.	1
23.	Прыжок в длину с места: техника отталкивания и выноса рук.	1
24.	Прыжки в длину с места: техника приземления на обе стопы.	1
25.	Тестирование прыжка в длину с места.	1
26.	Эстафеты с мячом	1
27.	Подвижная игра «Воробьи - вороны»	1
28.	Ловля и броски мяча в парах.	1
29.	Зачет. Физические качества человека и способы их развития.	1
30.	Основы знаний: «Элементарные сведения о правильной осанке».	1
31.	Строевые упр-я: выполнение команд «Класс, Стройся!»; «Класс, Разойдись!».	1
32.	Упр-я в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке различными способами.	1
33.	Упр-я с малыми обручами в парах: прокатывание и ловля обруча.	1
34.	Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов.	1
35.	Перекаты из группировки. Техника выполнения	1
36.	Техника выполнения кувырка вперед.	1
37.	Кувырок вперед из упора присев в группировку. Техника упора на руки и отталкивание ногами.	1
38.	Кувырок вперед из упора присев в группировку. Техника выхода в	1

	группировку.	
39.	Кувырок вперед из упора присев в группировку. Совершенствование техники кувырка вперед.	1
40.	Строевые упражнения: выполнение команд «Шагом марш!»; «На месте стой!»	1
41.	Стойка на лопатках. Техника выполнения.	1
42.	Упражнение – «Мост». Техника выполнения.	1
43.	Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование.	1
44.	Прыжок в глубину с места (20 -30см.) в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.	1
45.	Простые висы на перекладине. Вис с согнутыми ногами.	1
46.	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Техника выполнения.	1
47.	Ползание «По-пластунски» по коридору длиной 15 метров.	1
48.	Подлезание под препятствие высотой 40 – 50 см. (под коня, козла и т.п.).	1
49.	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. Техника выполнения.	1
50.	Прыжки со скакалкой. Техника выполнения прыжков.	1
51.	Вращение обруча. Техника выполнения упражнения.	1
52.	Зачет. Кувырок вперед из упора присев в группировку.	1
53.	Основы знаний: «Правила поведения на уроках по лыжной подготовке».	1
54.	Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снятие лыж.	1
55.	Техника «ступающего шага»: ходьба на лыжах по учебной лыжне без помощи палок.	1
56.	Техника «ступающего шага»: ходьба на лыжах по учебной лыжне при помощи палок.	1
57.	Техника «ступающего шага»: согласованная работа рук и ног при ходьбе на лыжах.	1
58.	Техника «ступающего шага»: перенос веса тела с опорной ноги на маховую ногу.	1
59.	Техника «ступающего шага»: удлинение шага.	1
60.	Развитие силы рук и плечевого пояса. Комплекс упражнений с резиной	1
61.	Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.	1
62.	Техника «ступающего шага»: совершенствование.	1
63.	Формирование навыка спуска с горки на санках по одному. Эстафета на санках «Черепахи».	1
64.	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1

65.	Техника скользящего шага: поочередное отталкивание левой и правой ногой без палок.	1
66.	Техника скользящего шага: поочередное отталкивание левой и правой ногой с опорой на палки.	1
67.	Техника скользящего шага: сгибание маховой ноги в колене и выносе вперед.	1
68.	Техника скользящего шага: перенос веса тела с толчковой ноги на маховую ногу и скольжение.	1
69.	Техника спуска с учебного склона: основная стойка лыжника при спуске со склона.	1
70.	Техника группировка при падении на лыжах во время спуска с учебного склона.	1
71.	Техника спуска с учебного склона: торможение «плугом» при спуске со склона.	1
72.	Техника подъема на склон 12-15° способом «Ёлочка».	1
73.	Техника подъема на склон 12-15° способом «Лесенка».	1
74.	Упражнения в ходьбе: на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед.	1
75.	Беговые упражнения: бег с прискоком, на прямых ногах, с захлестыванием голени назад, спиной вперед.	1
76.	Развитие выносливости в беге (до 6 минут) в среднем темпе.	1
77.	Комплекс упражнений на Фитболах. Развитие силы мышц спины и живота.	1
78.	Техника лазания по гимнастической стенке одноименным способом.	1
79.	Техника лазания по гимнастической стенке разноименным способом.	1
80.	Зачет: лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.	1
81.	Основы знаний: «Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега».	1
82.	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	1
83.	Ходьба на носках, пятках и боковых поверхностях стопы с различными положениями рук.	1
84.	Общеразвивающие упражнения с большими мячами.	1
85.	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1
86.	Упражнения с флажками на внимание.	1
87.	Корректирующие упражнения на формирование правильной осанки с гимнастическими палками	1
88.	Повороты на месте и ходьба по ориентирам по заданию учителя.	1
89.	Освоение бега на дистанцию до 30 метров в среднем темпе: техника	1

	правильной постановки стопы.	
90.	Освоение бега на дистанцию до 30 метров в среднем темпе: техника работы рук.	1
91.	Восстановление дыхания после бега. Комплекс дыхательных упражнений.	1
92.	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом вверх, вниз, в стороны.	1
93.	Метание малого мяча в вертикальную цель с места: основная стойка, правильный хват мяча.	1
94.	Метание малого мяча в вертикальную цель с места: техника броска, координация частей тела.	1
95.	Освоение техники ползания «По – пластунски!».	1
96.	Подлезание под препятствие высотой 40 – 50 см.	1
97.	Перелезание через препятствие высотой 40 – 50 см.	1
98.	Коррекция мелкой моторики. Упражнения с теннисными мячами и ракеткой.	1
99.	Прыжок в глубину с возвышающейся опоры высотой 30 – 40 см. Техника приземления на обе стопы.	1
100.	Упражнения в равновесии: стойка на одной опорной ноге.	1
101.	Зачет. Метание малого мяча в вертикальную цель с места. Подведение итогов четверти	1
102.	Роль плавания в жизни человека (видео-фильм).	1

3 класса

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов
1.	Основы знаний: «Значение физических упражнений для здоровья человека».	1
2.	Строевые упр-я: выполнение команд: «Класс разомкнись!»: «Класс сомкнись!».	1
3.	Высокий старт. Основная стойка.	1
4.	Высокий старт. Техника прямолинейного бега с параллельной постановкой стоп.	1
5.	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1
6.	Челночный бег: представление, понятие.	1
7.	Челночного бега: техника поворота у ориентира.	1
8.	Тестирование челночного бега 3 × 10 метров.	1
9.	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	1

10.	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1
11.	Спортивные игры	1
12.	Эстафеты с мячом	1
13.	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1
14.	Спортивная игра «Футбол».	1
15.	Футбольные упражнения в парах.	1
16.	Прыжок в длину с разбега: техника разбега и отталкивания опорной ногой.	1
17.	Прыжок в длину с разбега: техника приземления на обе стопы.	1
18.	Тестирование. Прыжок в длину с разбега на результат.	1
19.	Физические качества человека и способы их развития.	1
20.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
21.	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1
22.	Коррекционная подвижная игра «Запрещенное движение!».	1
23.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд.	1
24.	Прыжок в длину с места: техника отталкивания и выноса рук.	1
25.	Прыжок в длину с места: техника приземления на обе стопы.	1
26.	Тестирование прыжка в длину с места.	1
27.	Тестирование вися на время.	1
28.	Прыжки в глубину с высоты 30-40 см. с мягким приземлением на обе стопы в обозначенный ориентир.	1
29.	Зачет. Физические качества человека и способы их развития.	1
30.	Основы знаний: «Значение физических упр-й для здоровья человека».	1
31.	Кувырок вперед. Техника выполнения.	1
32.	Кувырок вперед с трех шагов с переходом в группировку.	1
33.	Кувырок вперед с разбега. Техника выполнения.	1
34.	Стойка на лопатках. Техника подъема ног и таза в вертикальное положение.	1
35.	Стойка на лопатках. Техника упора руками в поясницу.	1
36.	Стойка на лопатках. Техника удержания вертикального положения	1
37.	Упражнение – «Мост». Техника выполнения.	1
38.	Упражнение – «Мост». Техника удержания положения до 10 секунд.	1
39.	Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование.	1
40.	Упр-я в равновесии: равновесие на одной ноге со сменой положения рук и ноги.	1
41.	Упр-я для развития пространственной ориентации: принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по заданию учителя.	1
42.	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Техника выполнения.	1

43.	Упражнения со скакалкой: прыжки на месте. Координация работы рук и ног.	1
44.	Упражнения со скакалкой: совершенствование.	1
45.	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. Техника выполнения.	1
46.	Прыжок в глубину с высоты 30 – 40 см. в обозначенный ориентир.	1
47.	Вращение обруча. Техника выполнения упражнения.	1
48.	Вращение обруча. Совершенствование упражнения.	1
49.	Пространственное ориентирование. Ходьба по залу без зрительного контроля по командам учителя.	1
50.	Простые висы на перекладине гимнастической стенки прямым и обратным хватом.	1
51.	Простые висы на перекладине гимнастической стенки: вис с согнутыми ногами; вис на согнутых руках.	1
52.	Зачет. Кувырок вперед из упора присев в группировку.	1
53.	Основы знаний: «Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке».	1
54.	Переход в колонне по одному с лыжами в руках к месту проведения занятий. Одевание и снятие лыж.	1
55.	Техника «ступающего шага»: ходьба на лыжах по учебной лыжне без помощи палок.	1
56.	Техника «ступающего шага»: ходьба на лыжах по учебной лыжне при помощи палок.	1
57.	Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.	1
58.	Техника «ступающего шага»: скоординированная работа рук и ног при движении по лыжне.	1
59.	Техника «ступающего шага»: перенос веса тела с опорной ноги на маховую ногу.	1
60.	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1
61.	Техника скользящего шага: поочередное отталкивание ногами без палок с имитацией их помощи.	1
62.	Техника скользящего шага: движение по лыжне при помощи палок.	1
63.	Техника поворота на месте «махом» на 180°.	1
64.	Техника скользящего шага: сгибание маховой ноги в колене и выносе вперед.	1
65.	Техника скользящего шага: перенос веса тела с толчковой ноги на маховую ногу и скольжение.	1
66.	Техника спуска с учебного склона в основной стойке.	1
67.	Техника группировки при падении во время спуска.	1

68.	Техника спуска с учебного склона в низкой стойке.	1
69.	Техника торможение «плугом» при спуске с учебного склона.	1
70.	Техника подъема на склон способом «Ёлочка».	1
71.	Техника подъема на склон способом «Лесенка».	1
72.	Техника поворота в движении на лыжах «переступанием».	1
73.	Техника попеременного двухшажного хода.	1
74.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой: на месте и с продвижением вперед.	1
75.	Ориентация в пространстве: шаг вперед, назад, вправо, влево, в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.	1
76.	Висы на гимнастической стенке на прямых и согнутых руках.	1
77.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	1
78.	Комплекс упражнений. Развитие силы мышц спины и живо	1
79.	Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений.	1
80.	Зачет: прыжки со скакалкой на месте и с продвижением вперед.	1
81.	Основы знаний: «Значение правильной осанки при ходьбе».	1
82.	Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д.	1
83.	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	1
84.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами весом 1 – 2 кг.	1
85.	Строевые упражнения: построение в одну шеренгу, размыкание и смыкание приставными шагами	1
86.	Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.	1
87.	Бег с высокого старта на дистанцию 30 метров: техника постановки стопы в беге.	1
88.	Бег с высокого старта на дистанцию 30 метров: техника ускорения и финиширования.	1
89.	Бег с высокого старта на дистанцию 30 метров: координация работы рук и ног в беге.	1
90.	Прыжок в длину с прямого разбега: техника разбега и отталкивания.	1
91.	Прыжок в длину с прямого разбега: скоординированная работа частей тела во время фазы полета.	1
92.	Прыжок в длину с прямого разбега: техника приземления на обе стопы.	1
93.	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
94.	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»: техника разбега и отталкивания.	1
95.	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»: координация	1

	частей тела.	
96.	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»: техника приземления на обе стопы.	1
97.	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	1
98.	Метание малого мяча на дальность с одного шага: основная стойка, техника шага и замаха.	1
99.	Метание малого мяча на дальность с одного шага: техника броска, траектория полета мяча.	1
100.	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамье с переступанием через предметы.	1
101.	Зачет. Метание малого мяча на дальность с одного шага: подведение итогов четверти.	1
102.	Основные способы плавания (видеофильм)	1

4 класса

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов
1.	Основы знаний: «Предупреждение травм во время занятий на уроках физической культуры».	1
2.	Строевые упр-я: Сдача рапорта. Перестроение из одной шеренги в две.	1
3.	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1
4.	Челночный бег: понятие, представление.	1
5.	Челночного бега: техника поворота у ориентира.	1
6.	Тестирование челночного бега 3 × 10 метров.	1
7.	Тестирование бега на 60 метров с высокого старта.	1
8.	Тестирование метания мешочка (малого мяча) на дальность.	1
9.	Спортивная игра «Футбол»: правила игры.	1
10.	Техника паса в футболе	1
11.	Техника удара ногой по мячу в футболе	1
12.	Футбольные упражнения в парах.	1

13.	Прыжок в длину с разбега: техника разбега и отталкивания.	1
14.	Прыжок в длину с разбега: техника приземления на обе стопы.	1
15.	Тестирование метания малого мяча на точность в горизонтальную цель.	1
16.	Строчные упр-я: перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
17.	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1
18.	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1
19.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд	1
20.	Прыжок в длину с места: техника отталкивания и выноса рук.	1
21.	Прыжок в длину с места: техника приземления на обе стопы.	1
22.	Тестирование прыжка в длину с места.	1
23.	Тестирование подтягиваний на перекладине и отжиманий от пола.	1
24.	Броски и ловля мяча в парах.	1
25.	Броски мяча в парах на точность.	1
26.	Техника ведения мяча.	1
27.	Зачет. Прыжок в длину с разбега	1
28.	Основы знаний: «Физическое развитие человека».	1
29.	Кувырок вперед. Техника выполнения упражнения.	1
30.	Кувырок вперед с выходом в группировку.	1
31.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1
32.	Кувырок назад. Техника выполнения упражнения.	1
33.	Круговая тренировка. Правила прохождения станций.	1
34.	Стойка на голове. Техника выполнения упражнения.	1
35.	Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1
36.	Упр-я в равновесии: равновесие на одной ноге (10 – 15 сек.).	1
37.	Дыхательные упр-я: дыхание в различных исходных положениях с преобладанием выдоха над вдохом.	1
38.	Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Техника выполнения упражнения.	1
39.	Прыжки в скакалку. Техника выполнения прыжков.	1
40.	Прыжки в скакалку в тройках. Техника выполнения прыжков.	1
41.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1
42.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке различными способами.	1

43.	Вращение обруча. Техника выполнения упражнения.	1
44.	Варианты вращения обруча.	1
45.	Мини – волейбол. Правила игры, перемещение по площадке.	1
46.	Мини – волейбол. Основная стойка. Передача мяча двумя руками от груди.	1
47.	Мини – волейбол. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1
48.	Мини – волейбол. Поддача мяча одной рукой сверху (верхняя подача).	1
49.	Мини – волейбол. Поддача мяча одной рукой снизу (нижняя подача).	1
50.	Зачет. Кувырок вперед с выходом в группировку	1
51.	Основы знаний: «Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке».	1
52.	Переноска лыж к месту проведения занятий. Выполнение команд: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!».	1
53.	Техника скользящего шага: поочередное скольжение на правой и левой опорной ноге без помощи палок.	1
54.	Техника скользящего шага: поочередное скольжение на правой и левой опорной ноге при помощи палок.	1
55.	Техника скользящего шага: согласованная работа рук и ног при движении на лыжах.	1
56.	Техника скользящего шага: сгибание маховой ноги в колене и выносе вперед.	1
57.	Техника скользящего шага: перенос веса тела с толчковой ноги на маховую ногу и скольжение.	1
58.	Техника скользящего шага: удлинение шага.	1
59.	Техника группировки при падении во время спуска с учебного склона.	1
60.	Техника спуска с учебного склона в основной стойке.	1
61.	Техника спуска с учебного склона в низкой стойке.	1
62.	Техника торможения «Плугом» при спуске со склона.	1
63.	Техника торможения «Упором» при спуске со склона.	1
64.	Техника подъема на склон способом «Полуёлочка».	1
65.	Техника подъема на склон способом «Ёлочка».	1
66.	Техника поворота в движении «переступанием».	1
67.	Попеременный двухшажный ход: техника поочередного отталкивания ногами и палками.	1
68.	Попеременный двухшажный ход: вынос маховой ноги вперед и перенос веса тела с опорной ноги на маховую ногу.	1
69.	Попеременный двухшажный ход: вынос и постановка лыжных палок для отталкивания.	1
70.	Попеременный двухшажный ход: скольжение на опорной ноге с одновременным отталкиванием палкой.	1
71.	Попеременный двухшажный ход: удлинение шага скольжения.	1
72.	Комплекс упражнений с набивными мячами весом 2-3 кг. в парах. Развитие силы рук и плечевого пояса.	1
73.	Комплекс упражнений на Фитболах в парах. Развитие силы мышц спины и живота.	1
74.	Ходьба по гимнастическому бревну боком приставными шагами с различными положениями рук.	1
75.	Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических	1

	упражнений.	
76.	Развитие выносливости. Бег до 10 минут в среднем темпе.	1
77.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой: на месте и с продвижением вперед.	1
78.	Зачет: прыжки со скакалкой на месте и с продвижением вперед.	1
79.	Основы знаний: «Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики».	1
80.	Спортивная ходьба: представления о Легкой атлетики.	1
81.	Спортивная ходьба: обучение технике движений ног и таза при спортивной ходьбе.	1
82.	Спортивная ходьба: техника правильной постановки стопы, переката с пятки на носок.	1
83.	Спортивная ходьба: ходьба медленная и ускоренная на отрезках 50-60 метров.	1
84.	Низкий старт: основная стойка с опорой на две руки.	1
85.	Низкий старт: выполнение команд «На старт!» и «Внимание!».	1
86.	Низкий старт: техника выхода со старта и стартовый разгон в наклонном положении.	1
87.	Низкий старт: техника увеличения длины шага при выносе бедра маховой ноги вперед-вверх.	1
88.	Низкий старт: пробег дистанции 10 –15 метров по команде учителя. Совершенствование.	1
89.	Строевые упражнения: передвижение в колонне по два с заданным интервалом между учащимися.	1
90.	Пионербол: правила игры, расположение игроков на площадке.	1
91.	Пионербол: прием мяча снизу двумя руками.	1
92.	Пионербол: техника верхней передачи мяча двумя руками.	1
93.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»: техника разбега и отталкивания.	1
94.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»: техника выноса маховой ноги вверх через планку.	1
95.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»: техника переноса толчковой ноги через планку.	1
96.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»: техника приземления.	1
97.	Прыжки через скакалку: базовая техника прыжков.	1
98.	Прыжки через скакалку: поочередная техника прыжков.	1
99.	Прыжки через скакалку: комбинационная техника прыжков.	1
100.	Зачет. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подведение итогов.	1
101.	Подвижные игры	1
102.	Основные способы плавания (видеофильм)	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575833

Владелец Завьялова Нина Михайловна

Действителен с 24.02.2021 по 24.02.2022