

## **1. Планируемые результаты освоения учебной программы предмета «Физическая культура»**

### **Физическая культура**

(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 1-го класса научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура»; 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;

- 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).

### **Способы физкультурной деятельности**

Выпускник 1-го класса 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.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник 1-го класса научится:

- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

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

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическая скамейка);

- 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;  
играть в волейбол по упрощенным правилам;  
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;  
выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

9. Подраздел "Физическая культура" пункта 11.10 дополнить подпунктами 6) и 7) следующего содержания:

"6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохраненных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений."

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
**Физическая культура**

(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;

- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.

---

-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физически;

---

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (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 волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

### **Личностные результаты освоения адаптированной образовательной программы начального общего образования.**

1) для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

-владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-владение доступными техническими приемами и двигательными

действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений".

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **«Физическая культура»**

#### **Физическая культура**

(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 3-го класса 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 3-го класса 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 3-го класса научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

- 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 3-го класса 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;

- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

### **Личностные результаты освоения адаптированной образовательной программы начального общего образования.**

1) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осознательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых

тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

-владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

-умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений."

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **«Физическая культура»**

#### **Физическая культура**

(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;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

### **Личностные результаты освоения адаптированной образовательной программы начального общего образования.**

1) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения

здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

-владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

-умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений."

## 2. Содержание

### 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.

*Физические упражнения.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

### Способы физкультурной деятельности

*Самостоятельные занятия.* Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение длины и массы тела.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведение простейших подвижных игр (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<sup>1</sup>.

*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; гимнастический мост.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы.

*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; челночный бег.

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

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

*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.

### **Плавание.**

*Подводящие упражнения:* вхождение в воду, передвижение по дну бассейна.

### **Подвижные и спортивные игры.**

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

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах.

*На материале спортивных игр:*

Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину.

Волейбол: подбрасывание мяча; прием и передача мяча.

### **Общеразвивающие упражнения**

*На материале гимнастики с основами акробатики*

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, висы и упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; 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 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; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание через препятствия с опорой на руки; 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).

*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 двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).

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; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), 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; скольжение на правой (левой) ноге после двух трех шагов).

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

## Содержание

### 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.

*Физические упражнения.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

### Способы физкультурной деятельности

*Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

*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<sup>2</sup>.

*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; 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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы.

*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.

---

<sup>2</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками с захлестом голени назад и с ускорением; 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.

### **Плавание.**

*Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна (теория).

### **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 и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах.

*На материале спортивных игр:*

**Футбол:** удар по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча.

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

**Волейбол:** подбрасывание 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.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; 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

корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги; 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).

*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 двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе.

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, 60 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; повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком); 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.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.



## **Содержание**

### **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.* Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

*Физические упражнения.* Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

#### **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<sup>3</sup>.**

*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

---

<sup>3</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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 на гимнастический козёл.

### **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.

### **Плавание.**

*Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение (теория); упражнения на согласование работы рук и ног (сухое плавание).

### **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.

### **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 полу шпагаты 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: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки; 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 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.

#### *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.

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, 60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег, кроссовая подготовка (равномерный бег с постепенным увеличением времени пробега в случае не подходящих климатических условий).

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 полу приседе 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.

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

## Содержание.

### 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.* Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

*Физические упражнения.* 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 занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>4</sup>.

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

*Акробатические упражнения.* 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. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Легкая атлетика.**

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, 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.

### **Плавание**

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

### **Подвижные и спортивные игры.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* 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:* 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: 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: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; 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; 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, 60 м, 100 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.

#### *На материале лыжных гонок*

Развитие координации: 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;хождение тренировочных дистанций.



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

#### 1 класс

№ п/ п	Тема	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы
1	<b>Знания о физической культуре.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1
2	<b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками, <i>с захлёстом голени назад</i>	1
3	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию.</b>	1
4	<b>Лёгкая атлетика.</b> Прыжковые упражнения. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте и с продвижением.	1
5	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	1
6	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию.</b>	1
7	<b>Лёгкая атлетика.</b> Прыжковые упражнения. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте и с продвижением. Прыжки в длину.	1
8	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие координации. Прыжки через скакалку на месте на двух ногах поочерёдно	1
9	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию.</b>	1
10	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие силовых способностей. Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), прыжки по разметкам в полуприсяде и присяде. Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1
11	<b>Лёгкая атлетика.</b> Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	1
12	<b>Подвижные игры на материале спортивных игр.</b> Волейбол. Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча.	1
13	<b>Лёгкая атлетика.</b> Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
14	<b>Лёгкая атлетика.</b> Метание малого мяча на дальность	1
15	<b>Подвижные игры на материале спортивных игр.</b> Волейбол. Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча.	1
16	<b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения. Челночный бег.	1
17	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие силовых способностей. Повторное выполнение многоскоков. Повторное преодоление препятствий (15-20см).	1

18	<b>Подвижные игры на материале спортивных игр.</b> Баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1
19	<b>Физическое совершенство.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1
20.	<b>Физическое совершенство.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для физкультминуток	1
21	<b>Подвижные игры на материале спортивных игр.</b> Баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1
22	<b>Физическое совершенство.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для развития физических качеств Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
23	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие быстроты. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.	1
24	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию</b>	1
25	<b>Способы физической деятельности.</b> Выполнение простейших закаливающих процедур. <i>Самостоятельные занятия.</i>	1
26	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию</b>	1
27	<b>Самостоятельные игры и развлечения</b> Организация и проведение простейших подвижных игр в спортивных залах	1
28	<b>Знания о физической культуре.</b> Ходьба, бег, прыжки, лазание, 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	1
29	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд.	1
30	<b>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, ловкость, координацию.	1
31	<b>Гимнастика. Акробатические упражнения.</b> Упоры; седы. Упражнения в группировке; перекаты. Стойка на лопатках.	1
32	<b>Гимнастика. Акробатические упражнения.</b> Кувырок вперёд. Гимнастический мост	1
33	<b>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, ловкость, координацию	1
34	<b>Физическое совершенство.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки <b>Упражнения на низкой перекладине.</b> Висы	1
35	<b>Упражнения прикладного характера.</b> Прыжки со скакалкой Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
36	<b>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.</b>	

	Игровые задания с использованием строевых упражнений , упражнений на внимание, ловкость, координацию	1
37	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Развитие гибкости. Широкие стойки на ногах. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в присяде. Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Выпады и полушпагаты на месте	1
38	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Развитие гибкости Выкруты с гимнастической палкой. Выкруты со скакалкой Комплексы упражнений, включающиеся в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах)	1
39	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Развитие координации. Произвольное преодоление простых препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага.	1
40	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Развитие координации. Преодоление полос препятствий, висы и упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.	1
41	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Развитие координации. Воспроизведение заданной игровой позы, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя ). Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	1
42	<b>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений , упражнений на внимание, ловкость, координацию	1
43	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Формирование осанки. Ходьба на носках, с заданной осанкой. Виды стилизованной ходьбы под музыку. .Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа. .Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	1
44	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Развитие силовых способностей. Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги. .Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев)	1
45	<b>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений , упражнений на внимание, ловкость, координацию	1
46	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Развитие силовых способностей. Перелезание через препятствия с опорой на руки. Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево)	1
47	<b>Способы физической культуры.</b> Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. <i>Самостоятельные занятия</i>	1
48	<b>Самостоятельные игры и развлечения</b> Организация и проведение простейших подвижных игр в спортивных залах	1
49	<b>Из истории развития физической культуры.</b> История развития первых	

	соревнований. <b>Знания о физической культуре.</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1
50	<b>ОРУ на материале лыжных гонок.</b> Развитие координации Развитие координации. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки )	1
51	<b>Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки.</b> Эстафеты в передвижениях на лыжах	1
52	<b>Лыжные гонки.</b> Передвижение на лыжах. Повороты..	1
53	<b>Лыжные гонки.</b> Торможение.	1
54	<b>Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки.</b> Эстафеты в передвижениях на лыжах	1
55	<b>ОРУ на материале лыжных гонок.</b> Развитие выносливости. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
56	<b>ОРУ на материале лыжных гонок.</b> Развитие координации Развитие координации. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки )	1
57	<b>Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки.</b> Эстафеты в передвижениях на лыжах	1
58	<b>ОРУ на материале лыжных гонок.</b> Развитие выносливости. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
59	<b>ОРУ на материале лыжных гонок.</b> Развитие выносливости. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
60	<b>Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки.</b> Эстафеты в передвижениях на лыжах	1
61	<b>Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки.</b> Эстафеты в передвижениях на лыжах	1
62	<b>Подвижные игры на материале спортивных игр.</b> Баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1
63	<b>Подвижные игры на материале спортивных игр.</b> Баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1
64	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию</b>	1
65	<b>Подвижные игры на материале спортивных игр.</b> Баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1
66	<b>Подвижные игры на материале спортивных игр.</b> Баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1
67	<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение длины и массы тела.	1
68.	<b>Подвижные игры на материале спортивных игр.</b> Баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1
69	<b>Подвижные игры на материале спортивных игр.</b> Волейбол. Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча.	1
70	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию</b>	1

71	<b>Подвижные игры на материале спортивных игр.</b> Волейбол. Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча.	1
72	<b>Подвижные игры на материале спортивных игр.</b> Волейбол. Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча.	1
73	<b>Подвижные игры на материале спортивных игр.</b> Волейбол. Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча.	1
74	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию</b>	1
75	<b>Самостоятельные игры и развлечения</b> Организация и проведение простейших подвижных игр в спортивных залах	1
76	<b>Знания о физической культуре.</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. <b>Физические упражнения.</b> их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1
77	<b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения. Челночный бег.	1
78	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию</b>	1
79	<b>Лёгкая атлетика.</b> Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Спрыгивание и запрыгивание	1
80	<b>Лёгкая атлетика.</b> Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	1
81	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию</b>	1
82	<b>Лёгкая атлетика.</b> Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
83	<b>Лёгкая атлетика.</b> Метание малого мяча на дальность.	1
84	<b>Подвижные игры на материале спортивных игр.</b> Волейбол. Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча.	1
85	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие быстроты. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе.	1
86	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие координации. Прыжки через скакалку на месте на двух ногах поочередно	1
87	<b>Подвижные игры на материале спортивных игр.</b> Баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1
88	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие выносливости. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	1
89	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	1
90	<b>Плавание.</b> Подводящие упражнения: Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна.	1
91	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие силовых способностей. Повторное выполнение многоскоков. Повторное преодоление препятствий (15-20см).	1
92	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие силовых способностей. Передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.	1
93	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию</b>	1
94	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием</b>	1

	прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию	
95	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию</b>	1
96	<b>Самостоятельные игры и развлечения</b> Организация и проведение простейших подвижных игр в спортивных залах	1

2 класс

№ п/ п	Тема	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы
1.	<b>Знания о физической культуре.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека <b>Физическое совершенство.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	1
2	<b>Из истории развития физической культуры.</b> История развития первых соревнований. <b>Физическое совершенство.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для физкультминуток. <b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками, с захлестом голени назад, с ускорением. Высокий старт с последующим ускорением	1
3.	<b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками, с захлестом голени назад, с ускорением. Высокий старт с последующим ускорением	1
4	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	1
5	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие координации. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1
6	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию.</b>	1
7	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие быстроты. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	1
8	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие координации. Прыжки через скакалку на месте на двух ногах поочередно.	1
9	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры волейбол.</b> Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча.	1
10	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие силовых способностей. Повторное выполнение многоскоков. Повторное преодоление препятствий (15-20см).	1
11	<b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения. Челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением.	1
12	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры волейбол.</b> Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча.	1
13	<b>Лёгкая атлетика.</b> Прыжковые упражнения. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте и с продвижением. Прыжки в длину.	1
14	<b>Лёгкая атлетика.</b> Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	1

15	<b>Лёгкая атлетика.</b> Метание малого мяча в вертикальную цель	1
16	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол.</b> Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1
17	<b>Лёгкая атлетика.</b> Метание малого мяча на дальность.	1
18	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие силовых способностей. Передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений и разными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)	1
19	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол.</b> Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1
20	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие выносливости. Равномерный 6-й бег.	1
21	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие силовых способностей. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешанных ориентиров, с продвижением вперёд (правым и левым боком), прыжки по разметкам в полуприсяде и присяде. Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1
22	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры футбол.</b> Удар по неподвижному мячу. Остановка мяча. Ведение мяча.	1
23	<b>Способы физической культуры.</b> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур. <i>Самостоятельные занятия.</i>	1
24	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие выносливости. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	1
25	<b>Физическая подготовка</b> и её связь с развитием основных качеств. <b>Физические упражнения.</b> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств <b>Из истории развития физической культуры.</b> Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
26	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию</b>	1
27	<b>Самостоятельные игры и развлечения</b> Организация и проведение простейших подвижных игр (в спортивных залах и на спортивных площадках)	1
28	<b>Знания о физической культуре.</b> Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека <b>Знания о физической культуре.</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря <b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд.	1
29	<b>Физическое совершенство.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки <b>Гимнастика. Акробатические упражнения.</b> Упоры; седы. Упражнения в группировке; перекаты. Стойка на лопатках.	1



30	<b>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений , упражнений на внимание, ловкость, координацию.	1
31	<b>Гимнастика. Акробатические упражнения.</b> Кувырок вперёд. Гимнастический мост	1
32	<b>Гимнастика. Акробатические комбинации</b> с использованием акробатических упражнений: гимнастического моста, прыжка с опорой на руки в упор присев.	1
33	<b>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений , упражнений на внимание, ловкость, координацию	1
34	<b>Гимнастика. Акробатические комбинации</b> с использованием акробатических упражнений: гимнастического моста, прыжка с опорой на руки в упор присев.	1
35	<b>Упражнения на низкой перекладине.</b> Висы. <b>Гимнастические упражнения прикладного характера.</b> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
36	<b>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений , упражнений на внимание, ловкость, координацию	1
37	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Развитие гибкости. Широкие стойки на ногах. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в присяде.	1
38	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Развитие гибкости. Выкруты с гимнастической палкой. Комплексы упражнений, включающиеся в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах)	1
39	<b>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений , упражнений на внимание, ловкость, координацию	1
40	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Развитие гибкости Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Выпады и полушагаты на месте. Выкруты со скакалкой.	1
41	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Развитие координации. Произвольное преодоление простых препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага.	1
42	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Развитие координации. Преодоление полос препятствий, висы и упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Упражнения на равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.	1
43	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Развитие координации. Воспроизведение заданной игровой позы, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя ). Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	1
44	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b>	

	Формирование осанки. Ходьба на носках, с предметом на голове, с заданной осанкой. Виды стилизованной ходьбы под музыку. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа. Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	1
45	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Формирование осанки. Ходьба на носках, с предметом на голове, с заданной осанкой. Виды стилизованной ходьбы под музыку. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа. Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	1
46	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Развитие силовых способностей. Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги. Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев)	1
47	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Развитие силовых способностей. Перелезание через препятствия с опорой на руки. Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево)	1
48	<b>Самостоятельные игры и развлечения</b> Организация и проведение простейших подвижных игр (в спортивных залах и на спортивных площадках)	1
49	<b>Знания о физической культуре.</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. <b>Лыжные гонки.</b> Передвижение на лыжах. Повороты.	1
50	<b>Лыжные гонки.</b> Спуски. Подъёмы. Торможение.	1
51	<b>ОРУ на материале лыжных гонок.</b> Развитие выносливости. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
52	<b>ОРУ на материале лыжных гонок.</b> Развитие координации. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки )	1
53	<b>ОРУ на материале лыжных гонок.</b> Развитие координации. Упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1
54	<b>ОРУ на материале лыжных гонок.</b> Развитие выносливости. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
55	<b>ОРУ на материале лыжных гонок.</b> Развитие выносливости. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
56	<b>ОРУ на материале лыжных гонок.</b> Развитие выносливости. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
57	<b>Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки.</b> Эстафеты в передвижениях на лыжах	1
58	<b>ОРУ на материале лыжных гонок.</b> Развитие выносливости. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1

59	<b>Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки.</b> Эстафеты в передвижениях на лыжах	1
60	<b>Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки.</b> Эстафеты в передвижениях на лыжах	1
61	<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. <b>Физическое совершенство.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для развития физических качеств Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
62	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол.</b> Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1
63	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол.</b> Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1
64	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию</b>	1
65	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол.</b> Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1
66	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол.</b> Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1
67	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол.</b> Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1
68	<b>Плавание.</b> Подводящие упражнения: Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна.	1
69	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры волейбол.</b> Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча.	1
70	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры волейбол.</b> Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча.	1
71	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры волейбол.</b> Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча.	1
72	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию</b>	1
73	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры волейбол.</b> Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча.	1
74	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры волейбол.</b> подбрасывание мяча. Приём и передача мяча.	1
75	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры футбол.</b> Удар по неподвижному мячу. Остановка мяча. Ведение мяча.	1
76	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию</b>	1
77	<b>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.	1
78	<b>Самостоятельные игры и развлечения</b> Организация и проведение простейших подвижных игр (в спортивных залах и на спортивных	1

	площадках)	
79	<b>Знания о физической культуре.</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря <b>Лёгкая атлетика.</b> Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Спрыгивание и запрыгивание.	1
80	<b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения. Челночный бег.	1
81	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию</b>	1
82	<b>Лёгкая атлетика.</b> Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	1
83	<b>Лёгкая атлетика.</b> Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
84	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию</b>	1
85	<b>Лёгкая атлетика.</b> Метание малого мяча на дальность.	1
86	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие координации. Прыжки через скакалку на месте на двух ногах поочерёдно.	1
87	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию</b>	1
88	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие быстроты. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе.	1
89	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие силовых способностей. Повторное выполнение многоскоков. Повторное преодоление препятствий (15-20см).	1
90	<b>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.	1
91	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие силовых способностей. Передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений и разными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)	1
92	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие силовых способностей. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, с продвижением вперёд (правым и левым боком), прыжки по разметкам в полуприсяде и присяде. Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1
93	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию.</b>	1
94	<b>. Упражнения прикладного характера.</b> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
95	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию.</b>	1
96	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию.</b>	1
97	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие быстроты. Челночный бег.	1
98	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию.</b>	1

99	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию.</b>	1
100	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию.</b>	1
101	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию.</b>	1
102	<b>Самостоятельные игры и развлечения Организация и проведение простейших подвижных игр (в спортивных залах и на спортивных площадках)</b>	1

## 3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы
1	<p><b>Знания о физической культуре.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p><b>Знания о физической культуре.</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p>	1
2	<p><b>Из истории развития физической культуры.</b> Особенности физической культуры разных народов.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками, <i>с захлестом голени назад</i>, с ускорением, с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением.</p>	1
3	<p><b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с</b> использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию, выносливость и быстроту.</p>	1
4	<p><b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения. Челночный бег.</p>	1
5	<p><b>Лёгкая атлетика.</b> Прыжковые упражнения. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте и с продвижением. Прыжки в длину.</p>	1
6	<p><b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с</b> использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию, выносливость и быстроту.</p>	1
7	<p><b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м, 60м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).</p>	1
8	<p><b>Лёгкая атлетика.</b> Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами</p>	1
9	<p><b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с</b> использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию, выносливость и быстроту.</p>	1
10	<p><b>Лёгкая атлетика.</b> Метание малого мяча в вертикальную цель.</p>	1
11	<p><b>Лёгкая атлетика.</b> Метание малого мяча на дальность.</p>	1
12	<p><b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с</b> использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию, выносливость и быстроту.</p>	1
13	<p><b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие выносливости. Бег на дистанцию до 400м.</p>	1
14	<p><b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие координации. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.</p>	1
15	<p><b>Подвижные игры на материале спортивной игры</b> волейбол. Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча.</p>	1

16	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие координации. Прыжки через скакалку на месте на двух ногах поочередно.	1
17	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие быстроты. Бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений. Челночный бег.	1
18	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры</b> волейбол. Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча.	1
19	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие быстроты. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений	1
20	<b>Физическое совершенство.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. <b>Из истории развития физической культуры.</b> Особенности физической культуры разных народов.	1
21	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры</b> баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1
22	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие силовых способностей. Повторное выполнение многоскоков. Повторное преодоление препятствий (15-20см), повторное выполнение беговых нагрузок в горку.	1
23	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие силовых способностей. Передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Метание набивного мяча (1-2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и разными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)	1
24	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры</b> баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1
25	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры</b> футбол. Удар по неподвижному мячу. Остановка мяча. Ведение мяча.	1
26	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с</b> использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию, выносливость и быстроту.	1
27	<b>Самостоятельные игры и развлечения</b> Организация и проведение простейших подвижных игр (в спортивных залах и на спортивных площадках)	1
28	<b>Знания о физической культуре.</b> Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. <b>Знания о физической культуре.</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря <b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд.	1
29	<b>Способы физкультурной деятельности.</b> Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня	1

	(утренняя зарядка, физкультминутки ). <i>Самостоятельные занятия</i> <b>Гимнастика. Акробатические упражнения.</b> Упоры; седы. Упражнения в группировке; перекаты. Стойка на лопатках.	
30	<b>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.	1
31	<b>Физическое совершенство.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. <b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Развитие координации. Воспроизведение заданной игровой позы, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя ). Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	1
32	<b>Гимнастика. Акробатические упражнения.</b> Кувырок вперёд и назад. Гимнастический мост.	1
33	<b>Гимнастика. Акробатические комбинации</b> с использованием акробатических упражнений: гимнастического моста, прыжка с опорой на руки в упор присев	1
34	<b>Гимнастика. Акробатические комбинации</b> с использованием акробатических упражнений: гимнастического моста, прыжка с опорой на руки в упор присев	1
35	<b>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.	1
36	<b>Упражнения на низкой гимнастической перекладине.</b> Висы, перемахи. Гимнастическая комбинация с использованием висов и перемахов.	1
37	<b>Гимнастика.</b> Опорный прыжок с разбега на гимнастический козёл.	1
38	<b>гимнастики с основами акробатики.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.	1
39	<b>Гимнастические упражнения прикладного характера.</b> Прыжки со скакалкой Передвижение по гимнастической стенке.	1
40	<b>Гимнастические упражнения прикладного характера</b> Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
41	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Развитие гибкости. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в присяде, со взмахами ногами.	1
42	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Развитие гибкости. Выкруты с гимнастической палкой. Комплексы упражнений, включающиеся в себя максимальное	1



	сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие гибкости Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Выпады и полупагаты на месте. Выкруты со скакалкой.	
43	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Развитие координации. Ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага. Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.	1
44	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Развитие координации. Преодоление полос препятствий включающие в себя висы и упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Упражнения на равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.	1
45	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Формирование осанки. Ходьба на носках, с предметом на голове, с заданной осанкой. Виды стилизованной ходьбы под музыку. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа, для укрепления мышечного корсета.	1
46	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Формирование осанки. Ходьба на носках, с предметом на голове, с заданной осанкой. Виды стилизованной ходьбы под музыку. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа, для укрепления мышечного корсета.	1
47	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Развитие силовых способностей. Перелезание через препятствия с опорой на руки. Подтягивание в висе стоя и лёжа. Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.	1
48	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> 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 одного кг, гантели до 100г, гимнастические палки, 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) <b>Самостоятельные игры и развлечения</b> Организация и проведение простейших подвижных игр (в спортивных залах и	1

	на спортивных площадках)	
49	<b>Знания о физической культуре.</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. <b>Из истории развития физической культуры.</b> Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. <b>Физические упражнения.</b> Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
50	<b>Лыжные гонки.</b> Передвижение на лыжах. Повороты. Спуски. Подъёмы. Торможение.	1
51	<b>Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки.</b> Эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	1
52	<b>ОРУ на материале лыжных гонок.</b> Развитие координации. Комплекс упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Скольжение на правой (левой) ноге после двух трёх шагов. Спуск с горки с изменяющимися стойками на лыжах.	1
53	<b>ОРУ на материале лыжных гонок.</b> Развитие координации. Комплекс упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Скольжение на правой (левой) ноге после двух трёх шагов. Спуск с горки с изменяющимися стойками на лыжах.	1
54	<b>ОРУ на материале лыжных гонок.</b> Развитие выносливости. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, прохождение тренировочных дистанций.	1
55	<b>ОРУ на материале лыжных гонок.</b> Развитие выносливости. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, прохождение тренировочных дистанций.	1
56	<b>ОРУ на материале лыжных гонок.</b> Развитие выносливости. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, прохождение тренировочных дистанций.	1
57	<b>ОРУ на материале лыжных гонок.</b> Развитие выносливости. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, прохождение тренировочных дистанций.	1
58	<b>Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки.</b> Эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	1
59	<b>ОРУ на материале лыжных гонок.</b> Развитие выносливости. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, прохождение тренировочных дистанций.	1
60	<b>Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки.</b> Эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	1
61	<b>Способы физкультурной деятельности.</b> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур.	

	<p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений <b>Физическое совершенство.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для развития физических качеств Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	1
62	<p><b>Плавание.</b> Подводящие упражнения: Вхождение в воду, передвижение по дну бассейн, упражнения на всплытие, лежание и скольжение, упражнения на согласование работы рук и ног (<i>сухое плавание</i>).</p>	1
63	<p><b>Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол.</b> Ведение мяча. Броски мяча в корзину.</p>	1
64	<p><b>Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол.</b> Ведение мяча. Броски мяча в корзину.</p>	1
65	<p><b>Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол.</b> Ведение мяча. Броски мяча в корзину.</p>	1
66	<p><b>Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол.</b> Ведение мяча. Броски мяча в корзину.</p>	1
67	<p><b>Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол.</b> Ведение мяча. Броски мяча в корзину.</p>	1
68	<p><b>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.</p>	1
69	<p><b>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.</p>	1
70	<p><b>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.</p>	1
71	<p><b>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.</p>	1
72	<p><b>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.</p>	1
73	<p><b>Подвижные игры на материале спортивной игры волейбол.</b> Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча.</p>	1
74	<p><b>Подвижные игры на материале спортивной игры волейбол.</b> Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча.</p>	1

75	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры</b> волейбол. Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча.	1
76	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры</b> волейбол. Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча.	1
77	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры</b> волейбол. Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча.	1
78	<b>Самостоятельные игры и развлечения</b> Организация и проведение простейших подвижных игр (в спортивных залах и на спортивных площадках)	1
79	<b>Знания о физической культуре.</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря <b>Лёгкая атлетика.</b> Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Спрыгивание и запрыгивание	1
80	<b>Лёгкая атлетика.</b> Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	1
81	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию, выносливость и быстроту.</b>	1
82	<b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения. Челночный бег.	1
83	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие быстроты. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	1
84	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию, выносливость и быстроту.</b>	1
85	<b>Лёгкая атлетика.</b> Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
86	<b>Лёгкая атлетика.</b> Метание малого мяча на дальность.	1
87	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию, выносливость и быстроту.</b>	1
88	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие координации. Прыжки через скакалку на месте на двух ногах поочередно.	1
90	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию, выносливость и быстроту.</b>	1
91	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м, 60м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	1
92	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие силовых способностей. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, с продвижением вперёд (правым и левым боком), прыжки по разметкам в полуприсяде и присяде. Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1

<b>93</b>	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию, выносливость и быстроту.</b>	<b>1</b>
<b>94</b>	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики. Развитие выносливости. Равномерный 6-й бег.</b>	<b>1</b>
<b>95</b>	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики. Развитие выносливости. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением.</b>	<b>1</b>
<b>96</b>	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию, выносливость и быстроту.</b>	<b>1</b>
<b>97</b>	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры футбол. Удар по неподвижному мячу. Остановка мяча. Ведение мяча.</b>	<b>1</b>
<b>98</b>	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию, выносливость и быстроту.</b>	<b>1</b>
<b>99</b>	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию, выносливость и быстроту.</b>	<b>1</b>
<b>100</b>	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию, выносливость и быстроту.</b>	<b>1</b>
<b>101</b>	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию, выносливость и быстроту.</b>	<b>1</b>
<b>102</b>	<b>Самостоятельные игры и развлечения Организация и проведение простейших подвижных игр (в спортивных залах и на спортивных площадках)</b>	<b>1</b>

## 4 класс

№ п/п	Тема	Количе ство часов
1	<b>Знания о физической культуре.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. <b>Знания о физической культуре.</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1
2	<b>Из истории развития физической культуры.</b> Особенности физической культуры разных народов. <b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками, <i>с захлестом голени назад</i> , с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением.	1
3	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию, выносливость и быстроту.</b>	1
4	<b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения. Челночный бег.	1
5	<b>Лёгкая атлетика.</b> Прыжковые упражнения. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте и с продвижением, прыжки в длину и высоту. Прыжки в длину.	1
6	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию, выносливость и быстроту.</b>	1
7	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м, 60м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	1
8	<b>Лёгкая атлетика.</b> Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами	1
9	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию, выносливость и быстроту.</b>	1
10	<b>Лёгкая атлетика.</b> Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
11	<b>Лёгкая атлетика.</b> Метание малого мяча на дальность.	1
12	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию, выносливость и быстроту.</b>	1
13	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие выносливости. Бег на дистанцию до 400м.	1
14	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие координации. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. <i>Бег на 100м</i>	1
15	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры волейбол.</b> Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	1
16	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие координации. Прыжки через скакалку на месте на двух ногах поочередно.	1
17	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие быстроты. Бег с горки	.

	в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений. Челночный бег.	1
18	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры волейбол.</b> Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча.	1
19	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие быстроты. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений, с поворотами.	1
20	<b>Физическое совершенство.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. <b>Из истории развития физической культуры.</b> Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1
21	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол.</b> Специальные передвижения без мяча, ведение мяча. Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
22	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие силовых способностей. Повторное выполнение многоскоков. Повторное преодоление препятствий (15-20см), повторное выполнение беговых нагрузок в горку.	1
23	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие силовых способностей. Передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Метание набивного мяча (1-2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и разными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)	1
24	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол.</b> Специальные передвижения без мяча, ведение мяча. Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
25	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры футбол.</b> Удар по неподвижному мячу. Остановка мяча. Ведение мяча.	1
26	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию, выносливость и быстроту.</b>	1
27	<b>Самостоятельные игры и развлечения</b> Организация и проведение простейших подвижных игр (в спортивных залах и на спортивных площадках)	1
28	<b>Знания о физической культуре.</b> Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. <b>Знания о физической культуре.</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря <b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд.	1
29	<b>Способы физкультурной деятельности.</b> <i>Самостоятельные занятия</i> Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки ). <b>Гимнастика. Акробатические упражнения.</b> Упражнения в группировке; перекаты. Стойка на лопатках.	1

30	<b>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.	1
31	<b>Физическое совершенство.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. <b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Развитие координации. Воспроизведение заданной игровой позы, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя ). Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	1
32	<b>Гимнастика. Акробатические упражнения.</b> Кувырок вперёд и назад. Гимнастический мост.	1
33	<b>Гимнастика. Акробатические комбинации</b> с использованием акробатических упражнений: гимнастического моста, прыжка с опорой на руки в упор присев	1
34	<b>Гимнастика. Акробатические комбинации</b> с использованием акробатических упражнений: гимнастического моста, прыжка с опорой на руки в упор присев	1
35	<b>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.	1
36	<b>Упражнения на низкой гимнастической перекладине.</b> Висы, перемахи. Гимнастическая комбинация с использованием висов и перемахов.	1
37	<b>Гимнастика.</b> Опорный прыжок с разбега через гимнастический козёл.	1
38	<b>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.	1
39	<b>Гимнастические упражнения прикладного характера.</b> Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1
40	<b>Гимнастические упражнения прикладного характера</b> Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
41	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Развитие гибкости. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в присяде, со взмахами ногами наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте.	1
42	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Развитие гибкости. Выкруты с гимнастической палкой. Комплексы упражнений, включающиеся в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости..	1
43	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Развитие координации. Передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага поворотами и приседаниями. Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и	1



	ногами.	
44	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Развитие координации. Преодоление полос препятствий включающие в себя висы и упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Упражнения на равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.	1
45	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Формирование осанки. Ходьба на носках, с предметом на голове, с заданной осанкой. Виды стилизованной ходьбы под музыку. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа, для укрепления мышечного корсета.	1
46	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Формирование осанки. Ходьба на носках, с предметом на голове, с заданной осанкой. Виды стилизованной ходьбы под музыку. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа, для укрепления мышечного корсета.	1
47	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Развитие силовых способностей. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Подтягивание в висе стоя и лёжа. Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.	1
48	<b>ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.</b> 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 одного кг, гантели до 100г, гимнастические палки, 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) <b>Самостоятельные игры и развлечения</b> Организация и проведение простейших подвижных игр (в спортивных залах и на спортивных площадках)	1
49	<b>Знания о физической культуре.</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. <b>Физические упражнения.</b> Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	
50	<b>Лыжные гонки.</b> Передвижение на лыжах. Повороты. Спуски. Подъёмы. Торможение.	1

51	<b>Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки.</b> Эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	1
52	<b>ОРУ на материале лыжных гонок.</b> Развитие координации. Комплекс упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Скольжение на правой (левой) ноге после двух трёх шагов. Спуск с горки с изменяющимися стойками на лыжах.	1
53	<b>ОРУ на материале лыжных гонок.</b> Развитие координации. Комплекс упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Скольжение на правой (левой) ноге после двух трёх шагов. Спуск с горки с изменяющимися стойками на лыжах. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	1
54	<b>ОРУ на материале лыжных гонок.</b> Развитие выносливости. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, прохождение тренировочных дистанций.	1
55	<b>ОРУ на материале лыжных гонок.</b> Развитие выносливости. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, прохождение тренировочных дистанций.	1
56	<b>ОРУ на материале лыжных гонок.</b> Развитие выносливости. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, прохождение тренировочных дистанций.	1
57	<b>ОРУ на материале лыжных гонок.</b> Развитие выносливости. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, прохождение тренировочных дистанций.	1
58	<b>Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки.</b> Эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	1
59	<b>ОРУ на материале лыжных гонок.</b> Развитие выносливости. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, прохождение тренировочных дистанций.	1
60	<b>Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки.</b> Эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	1
61	<b>Способы физкультурной деятельности. .Самостоятельные занятия.</b> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развитие мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). <b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1
62	<b>Плавание.</b> Подводящие упражнения: Вхождение в воду, передвижение по дну бассейн, упражнения на всплытие, лежание и скольжение, упражнения на согласование работы рук и ног ( <i>сухое плавание</i> ).	1

63	<b>Физическое совершенство.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для развития физических качеств Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. <b>Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол.</b> Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1
64	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол.</b> Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1
65	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол.</b> Специальные передвижения без мяча Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1
66	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол.</b> Специальные передвижения без мяча Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1
67	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол.</b> Специальные передвижения без мяча Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1
68	<b>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.	1
69	<b>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.	1
70	<b>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.	1
71	<b>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.	1
72	<b>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.	1
73	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры волейбол.</b> Подбрасывание мяча. Поддача мяча, приём и передача мяча. Подвижные игры разных народов.	1
74	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры волейбол.</b> Подбрасывание мяча. Поддача мяча, приём и передача мяча.	1
75	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры волейбол.</b> Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча. Поддача мяча.	1
76	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры волейбол.</b> Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча. Поддача мяча.	1
77	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры волейбол.</b> Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча. Поддача мяча	1
78	<b>Самостоятельные игры и развлечения</b> Организация и проведение простейших подвижных игр (в спортивных залах и на спортивных площадках)	1
79	<b>Знания о физической культуре.</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря <b>Лёгкая атлетика.</b> Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Спрыгивание и запрыгивание	1

80	<b>Лёгкая атлетика.</b> Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	<b>1</b>
81	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию, выносливость и быстроту.</b>	1
82	<b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения. Челночный бег.	<b>1</b>
83	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие быстроты. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	1
84	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию, выносливость и быстроту.</b>	1
85	<b>Лёгкая атлетика.</b> Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
86	<b>Лёгкая атлетика.</b> Метание малого мяча на дальность.	1
87	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию, выносливость и быстроту.</b>	1
88	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие координации. Прыжки через скакалку на месте на двух ногах поочередно.	<b>1</b>
90	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию, выносливость и быстроту.</b>	1
91	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м, 60м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	1
92	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие силовых способностей. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, с продвижением вперед (правым и левым боком), прыжки по разметкам в полуприсяде и присяде. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Бег на 100м.	1
93	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию, выносливость и быстроту.</b>	1
94	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие выносливости. Равномерный 6-й бег.	<b>1</b>
95	<b>ОРУ на материале лёгкой атлетики.</b> Развитие выносливости. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением.	1
96	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию, выносливость и быстроту.</b>	1
97	<b>Подвижные игры на материале спортивной игры футбол.</b> Удар по неподвижному мячу. Остановка мяча. Ведение мяча.	<b>1</b>
98	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию, выносливость и быстроту.</b>	1
99	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию,</b>	1

	выносливость и быстроту.	
<b>100</b>	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию, выносливость и быстроту.</b>	<b>1</b>
<b>101</b>	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики с использованием прыжков, бега, метания и бросков, упражнений на координацию, выносливость и быстроту.</b>	1
<b>102</b>	<b>Самостоятельные игры и развлечения Организация и проведение простейших подвижных игр (в спортивных залах и на спортивных площадках)</b>	1