

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.БОЛЬШЕ-ДОРОХОВО
АСИНОВСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДАЮ:

Врио директора _____ М. В. Зюзина

Приказ № 106 от «15» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1942368)

учебного предмета «Физическая
культура»
для 1-4класса начального общего образования на
2023-2024 учебный год

Составитель: Марков Ф. А.
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом МОиН РФ от 06.10.2009г. № 373, изменениями, внесёнными в ФГОС НОО, утверждёнными приказом МОиН РФ от 26.11.2010г. № 1241, Примерной основной образовательной программой НОО, рекомендованной письмом МО и Н РФ от 16.08.2010г. № 03-48, Основной образовательной программой НОО МБОУ СОШ №5, утверждённой приказом № 1 от 31.08.2012г. тематическим планированием авторов системы учебников «Школа 2100».

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

Предметные:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

Личностные:

Формирование

- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- познавательных интересов. Развитие:
- мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- творческих возможностей учащихся.

Метапредметные:

Овладение

- базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета

Умение

- определять общую цель и пути её достижения;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Коррекционные:

- Коррекция нарушений физического развития, психомоторики, эмоционально-волевой сферы.
- Развивать мелкую, общую, моторику; ориентировку в пространстве.
- Развивать координацию, двигательные умения и навыки.
- Развивать чувство темпа и ритма.
- Формировать правильную осанку.

Общая характеристика учебного предмета.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. **Место предмета в учебном плане ОУ:**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». С этой целью в МБОУ СОШ №5 третий час учебного предмета «Физическая культура» проводят учителя начальных классов.

Уровень обучения базовый.

Особенности преподавания данного предмета.

Особенностью данной программы образовательной области “Физическая культура” является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастнополовыми особенностями учащихся; материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Содержание учебного предмета

состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Содержание учебного материала базового компонента состоит из разделов:

- “Основы знаний о физкультурной деятельности” (информационный компонент учебного предмета),
- “Способы физкультурной деятельности” (операциональный компонент учебного предмета),
- «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент учебного предмета).

УМК, на основе которого ведётся физическая культура:

В основу программы положено Методическое обеспечение к программе это учебники для начального уровня изучения физической культуре (1 – 4кл.). Учебно-методический комплекс представлен: учебником «Физическая культура 1-2 классы» книга 1 и учебником «Физическая культура 3-4 классы» книга 2 , авторов Б.Б.Егоров, Ю.Е. Пересадына издательство «БАЛАСС» 2011 год.

УМК соответствует Федеральному перечню учебников, утверждённому приказом МО и Н РФ от 27.12.2012 года №2885.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Решая задачи физического воспитания, данная программа ориентирована на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности

- **Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- **Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- **Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- **Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- **Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- **Ценность труда** и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

- **Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
- **Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- **Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- **Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- **Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

Личностные результаты

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

- Базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- Способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

- Определять общую цель и путей её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебно-тематический план.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по физической культуре в 1-4 классах (при трехразовых занятиях в неделю)

№ / п/п	Разделы учебной программы	Количество часов (уроков)
---------	---------------------------	----------------------------

		1	2	3	4
I	Базовая часть	67ч.	68ч.	68ч.	68ч.
	Основы знаний о физической деятельности	в процессе уроков			
	Способы физкультурной деятельности	2	3	3	3
	Физическое совершенствование				
	1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2
	2.Спортивно-оздоровительная деятельность	63	64	64	64
	-Легкая атлетика	22	22	22	22
	-Гимнастика с элементами акробатики	21	22	22	22
	-Подвижные игры, элементы спортивных игр	20	20	20	20
II	Вариативная часть	32	34	34	34
1.	Легкая атлетика	110	10	10	10
2.	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	10	10
3.	Подвижные игры, элементы спортивных игр:	12	14	14	14
	-Подвижные игры на основе волейбола	12	8	8	8
	- Подвижные игры на основе мини-футбола	-	6	6	6
	Итого: 405 ч.	99 ч.	102 ч.	102 ч.	102 ч.

Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задает определенную направленность в освоении школьниками учебного предмета, переводе осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Содержание раздела «Основы знаний о физкультурной деятельности» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности)

Тематическое планирование раздела «Основы знаний о физкультурной деятельности»

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе занятий в течении учебного года.

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

В познавательной деятельности:

- Использование наблюдений, измерений и моделирования;
- Комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- Исследование несложных практических ситуаций. *В информационно-коммуникативной деятельности:*

- Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- Умение составлять комплексы, планы.

В рефлексивной деятельности:

- Самостоятельная организация учебной деятельности;
- Овладение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- Соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

Программный материал по данному разделу осваивается на уроках в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей в течении учебного года . *Самостоятельные занятия:*

Составление режима дня, выполнение простейших закалывающих 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 и спортивных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие; всестороннюю физическую подготовку; укрепление здоровья школьников и включает в себя (*физкультурно-оздоровительную и спортивнооздоровительную деятельности*).

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на освоение “Жизненно важных навыков и умений” и “Общеразвивающих упражнений” с различной функциональной направленностью, которые согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания для каждого класса, по признакам функционального воздействия на коррекцию и развитие основных физических качеств для детей с ограниченными возможностями здоровья.

“Жизненно важные навыки и умения “:

- Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелазания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.
- Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки, опорные прыжки, прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).
- Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекувы, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки “Общеразвивающие упражнения”:
- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.
- Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).
- Упражнения на формирование осанки и укрепление мышц стопы.
- Система упражнений с большими и малыми мячами, которая составляет своеобразную «школу мяча».
- Упражнения для развития дыхания

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Можно использовать упражнения, при которых дыхательные мышцы работают с особым напряжением, и даже некоторые из упражнений буддийской гимнастики, способствующие развитию не только органов дыхания, но и работе сердечно-сосудистой системы.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

- Гимнастика для глаз. (Снятие зрительного напряжения, предупреждение зрительно-психогенного и зрительно-вегетативного утомления, профилактика близорукости)

Включает в себя до 5 упражнений и проводятся под музыку в течение 3-5 минут

- упражнения массажа, растираний
- гимнастика по методу Г.А. Шичко
- упражнения по методике В.А.Ковалёва
- упражнения на внимание с использованием тренажёров
- работа со зрительными метками

2. **Спортивно-оздоровительная деятельность. “Гимнастика с основами акробатики”:**

- Организующие команды и приёмы, строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- Акробатические упражнения, упоры, седы, упражнения в группировке, перекувырки, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост.
- Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи; гимнастическая комбинация; опорный прыжок.
- Гимнастические упражнения прикладного характера; 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; прыжки со скакалкой.
- Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

“Подвижные и спортивные игры”:

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника:

- Развития разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.
- Развитие творчества, воображения, внимания,
- Воспитание инициативности, самостоятельности действий, • Выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности, возможности и умения детей с ограниченными возможностями здоровья.

- *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
- *На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- *На материале спортивных игр:* футбола, баскетбола, волейбола.
- *Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты*

После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей).

Спортивные игры и двигательные действия из программных видов спорта:

В младшем школьном возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего: естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), которые необходимы при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

- Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; (учебная игра “мини-футбол”)
- Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; (учебная игра “мини-баскетбол”)
- Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча;

Такая структура раздела «Физическое совершенствование» позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В I классе согласно учебной программе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания; разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развития гибкости, координации движений, силы, быстроты и выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения.

Во II классе акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

В III классе увеличивается объем физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов спорта (легкой атлетики, гимнастики и акробатики, футбола, пионербола, баскетбола), прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

В IV классе, на завершающем этапе начального образования, содержание обучения усложняется. Это проявляется прежде всего в том, что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности. Так, по разделу «Гимнастика с основами акробатики» — это освоение целостных (соревновательных) комбинаций, по разделам «Футбол» и «Баскетбол» — игра по упрощенным правилам.

В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

“Корригирующие упражнения”- комплексы упражнений и заданий (*пальчиковая, артикуляционная, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз*; направлены на:

- развитие пространственно-временной дифференциации и точности движений;
- формирование правильной осанки;
- развитие и совершенствование сенсомоторики; • интеллектуально-познавательное развитие;
- психофизических возможностей.

Вариативная часть (дифференцированная)

Определяется образовательным учреждением с углубленным изучением видов спорта.

Виды спорта определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы.

Легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, подвижные игры, элементы спортивных игр (по выбору учителя, с учетом возрастных и психофизиологических- особенностей учащихся).

Уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов.

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень							
			Мальчики			Девочки				
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий		
Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	7,0-6,0	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	7,2-6,2	5,8 и менее
		8	7,1	6,0	5,4	7,3	6,9-6,0	6,5-5,6	5,6	
		9	6,8	6,7-5,7	6,5-5,6	5,1	7,0	5,6	5,3	
		10	6,6	5,6	5,0	6,6	5,2	5,2		
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7и более	11,3-10,6	10,2 и менее		
		8	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7			
		9	10,4	9,9-9,3	9,5-9,0	8,8	10,3-9,7	9,3		
		10	10,2	9,9	8,6	10,8	10,0-9,5	9,1		
Скоростносиловые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более		
		8	110	125-145	165	100	125-140	155		
		9	120	130-150	175	110	135-150	160		
		10	130	140-160	175	110	140-155	160		

					185	120		170
Выносливость	6-минутный бег, м	7 8 9 10	700 и менее 750 800 850	730-900 800-950 850-1000 900-1050	1100и более 1150 1200 1250	500 и менее 550 600 650	600-800 650-850 700-900 750-950	900 и более 950 1000 1050
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3-5 3- 5 3-5 4-6	9 и более 7,5 7,5 8,5	2 и менее 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11,5 и более 12,5 13,0 14,0
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз(мальчики). На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки).	7 8 9 10 7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2- 3 3-4 3-4	4 и выше 4 5 5	 2 и ниже 3 3 4	 4-8 6-10 7- 11 8-13	 12 и выше 14 16 18

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны

быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется перед уроком.

Работа с учебниками по «Физической культуре»

Учебники «Физическая культура» состоят из двух книг и четырёх частей.

Книга первая, часть 1 – «Школьник и физкультура» (12 тем и приложение) – посвящена не просто знакомству ученика с образовательной областью «Физическая культура», но и подводит его к выводу, что двигательная деятельность занимает очень важное место в жизни человека. С помощью рисунков и вопросов к ним ученик, рассуждая, самостоятельно находит ответы на вопросы: «Зачем нужно двигаться?» (с. 8), «Зачем нужен режим дня?» (с.12), «Как выполнять зарядку и физкультминутки?» (с. 14-17). В первой части учебника предлагается провести в классе соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья», а также выполнить вместе с близкими проект «Спортивный фотоальбом». Выполняя этот проект, ребёнок знакомится с видами спорта, которыми увлекаются члены его семьи.

Книга первая, часть 2 – «Как стать чемпионом» (13 тем и приложение) – посвящена знакомству учеников с основными физическими качествами человека и основными видами движений. В рамках проблемного обучения ученикам предлагается чёткий план работы, алгоритм, с помощью которого он сможет самостоятельно познакомиться с физическими качествами человека и с видами движений, ответить на вопросы, зачем они необходимы человеку и как их развивать. Во второй части учебника также предлагается занимательный материал, помеченный заголовком «Для любознательных», который помогает расширению кругозора и формированию у ученика целостной картины мира. Для взаимодействия с родителями предлагается проект «Я, мой папа (мама) – чемпионы!».

Книга вторая, часть 3 – «Ты и спорт» (13 тем и приложение) – посвящена истории развития физической культуры и спорта, показывает тесную связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. С помощью проблемных ситуаций, созданных в учебнике, ученик отвечает на вопросы: «Как появились физические упражнения?», «Каким должен быть защитник Родины?», «Откуда появились Олимпийские игры?» и др. Знакомясь с историей физической культуры и спорта нашей страны, ученик узнает, что такое ГТО и ДОСААФ, какую роль они сыграли в истории государства и почему достижения спортсменов – это гордость страны. Знакомясь с видами спорта и спортивными играми, дети узнают, в чём их отличие. Несколько тем под общим названием «Путешествуя, играем» не просто знакомят учеников с играми народов мира и России, но и выстраивают тесную связь с большим разделом предметной области «Окружающий мир». Для совместной работы ребёнка и семьи в третьей части предлагаются два проекта «Спортивное генеалогическое древо моей семьи» и «Во что играли наши бабушки».

Книга вторая, часть 4 – «Я сам (Как быть здоровым)» (12 тем и приложение) – посвящена самостоятельной деятельности и контролю за физическим развитием, физической подготовленностью и основам формирования здорового образа жизни. Этот практический раздел тесно связан с освоением знаний и способов двигательной деятельности. В данном разделе школьники учатся элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Многие темы 4-й части связаны и с формированием основ здорового образа жизни: «Как укрепить органы дыхания?», «Зачем нужно закаляться?», «Зачем нужны полезные привычки?», «Как оборудовать дома спортивный уголок?», «Зачем соблюдать правила в игре?», «Как собраться в поход?».

Требования к уровню подготовки обучающихся Ожидаемые результаты:

Личностные результаты

- Формирование основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Готовность излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.
- Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов и процессов в соответствии с содержанием учебного предмета «физкультура».
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. **Предметные результаты**
- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры).

В результате освоения полного курса физической культуры обучающийся должен: Знать/понимать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- Способы и особенности движений и передвижений человека;
- Терминологию разучиваемых упражнений и их воздействия на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;
- Причинах травматизма на занятиях физической культурой и правила предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, на формирование правильной осанки;
- Организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**1-2 класс
1 четверть**

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	дата проведения по плану	дата проведения по факту
1.	Легатка Ласо Яет12в и	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение ходьбе в колонне по одному. Медленный бег до 1мин. Игра «Класс, смирно1». Бег 30м с высокого старта.	1	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной			
2.		Основная стойка. Ходьба в колонне по одному. Бег до 1 мин.	1				

		Игра «Класс, смирно!». Совершенствование высокого старта в беге на 30м.		открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных			
3.		Оценивание в беге на 30м. Игра «Быстро по местам!».	1		тест		

		Построение в колонну по одному. Бег 1 мин.		исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров				
4.		Совершенствование построения и ходьбы в колонне по одному. Игра «Быстро по местам!». Тренировка в прыжках в длину и в высоту с места. Бег 2 мин.	1					
5.		Оценивание прыжка в длину и в высоту с места. Разучивание бега с высоким подниманием бедра и челночного бега 3x10м. игра «Салки». Бег 2 мин.	1		тест			
6.		Закрепление бега с высоким подниманием бедра и челночного бега 3x10м. разучивание построения в шеренгу. Бег 2 мин в среднем темпе. Игра «Салки»	1					
7.		Совершенствование построения в шеренгу. Основные положения рук. Челночный бег 3x10м. Игра «Запрещенное движение». Прыжки с места и разбега в длину. Бег 3 мин.	1					
8.		Совершенствование бега с высоким подниманием бедра, челночного бега, строевых упражнений. Разучивание движения руками в разных плоскостях. Игра «Запрещенное движение». Бег 3 мин.	1					
9.		Оценивание бега с высоким подниманием бедра. Строевые упражнения. Челночный бег 3x10м. Игра «Гонка мячей». Бег 3 мин.	1		тест			
10.		Оценивание челночного бега 3x10м. совершенствование строевых и движения рук в плоскостях. Игра «Гонка мячей». Бег 4 мин.	1		тест			
11.		Разучивание построения по установленным местам. Ходьба в колонне по одному с различными положениями рук. Игра «Два Мороза». Бег 4 мин.	1					
12.		Оценивание в беге 1000м. Игра «Два Мороза»	1		тест			
13.	по С дв по и рт ж ча	Разучивание основных движений туловищем и метанию мяча 1кг из-за головы. Строевые упражнения. Ходьба на носках и пятках. Прыжки на одной и двух ногах. Игра «Два Мороза», «Удочка прыжковая.	1		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание			

14.	Закрепление основных движений туловищем и метания мяча 1кг из-за головы. Ходьба на носках и пятках с различными положениями рук. Прыжки на одной и обеих ногах. Игра «Класс, смирно!». Тренировка в подтягивании на	1	передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно			
-----	---	---	---	--	--	--

	перекладине.		подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.			
15.	Разучивание метания мяча в вертикальную цель с 5м. Прыжковые упражнения. Тренировка в подтягивании на перекладине и челночному бегу 3x10м. Игра «Класс, смирно!».	1				
16.	Закрепление метания в вертикальную цель. Броски набивного мяча из-за головы. Разучивание поворотов переступанием. Ходьба и бег по кругу с различными заданиями. Тренировка в подтягивании. Игра «Быстро по местам»	1		тест		
17.	Разучивание комплекса типа зарядки и бросков мяча на месте. Закрепление поворотов переступанием. Прыжковые упражнения в ходьбе и беге. Тренировка в подтягивании. Игра «Быстро по местам»	1				
18.	Оценивание метания набивного мяча сидя из-за головы. Совершенствование строевых упражнений, комплекса зарядки, метаний и бросков мяча. Игра «Салки» (различный вариант). Тренировка в подтягивании.	1		тест		
19.	Оценивание гибкости. Совершенствование ходьбы, строевых упражнений, метаний мяча, комплекса зарядки. Прыжки с продвижением вперед. Игра «Салки».	1		тест		
20.	Оценивание метания мяча в вертикальную цель с 5м. Броски и ловля мяча на месте. Строевые упражнения. Тренировка в подтягивании. Игра «Салки»	1		тест		
21.	Разучивание команд «На месте шагом марш!», «Стой!». Комплекс зарядки. Прыжковые упражнения. Игра «Запрещенное движение». Тренировка в подтягивании.	1				

22.	Закрепление строевых упражнений. Совершенствование ходьбы, бега, прыжков. Игра «Гонка мячей». Тренировка в подтягивании.	1			
23.	Совершенствование строевых упражнений. Повторение комплекса типа зарядки. Игра «Гонка мячей». Тренировка в подтягивании.	1			
24.	Тренировка в подтягивании. Совершенствование комплекса и строевых упражнений. Игра « Два Мороза».	1			
25.	Оценивание результата в подтягивании. Совершенствование строевых упражнений. Игра «Два Мороза».	1		тест	
26.	Совершенствование строевых упражнений и комплекса типа зарядки. Игра. «Удочка прыжковая».	1			
27.	Проведение подвижных игр.	1			

2 четверть

номер урока	наименование раздела программы	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	дата проведения по плану	дата проведения по факту
28. 1		Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Разучивание комплекса типа зарядки. Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по наклонной скамейке. Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	1	Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения,			

29.	Г и м н а с т и к а 21 ч а	Закрепление комплекса типа зарядки. Совершенствовать строевые приемы. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	1	рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической				
30.		Совершенствование комплекса зарядки. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Строевые упражнения. Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	1					
31.		Разучивание кувырка вперед. Совершенствование строевых упражнений и комплекса зарядки. Лазание по канату произвольным способом. Эстафеты прошлого урока.	1					
32.		Оценивание комплекса типа зарядки. Закрепление кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках согнув ноги.	1			Освоение		

5		Лазание по канату. Строевые приемы. Эстафеты с подлезанием и перелезанием.		лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные	техники		
33.		Разучивание из стойки на лопатках перекаат вперед. Комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование лазания по канату, по наклонной скамейке на животе, коленях, в упоре присев. Акробатические упражнения. Эстафеты. Ходьба по бревну.	1				
34.		Разучивание кувырка в группировке в сторону. Закрепление переката вперед из стойки на лопатках и комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование лазания по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Эстафеты с н/м.	1				
35.		Оценивание кувырка вперед. Разучивание висов стоя, лежа, упоры. Закрепление кувырка в сторону в группировке. Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с набивными мячами 1 кг.	1			Освоение техники	

36. 9	Оценивание стойки на лопатках согнув ноги. Совершенствование ОРУ с гимнастическими палками и строевых упражнений. Лазание по канату. Закрепление висов и упоров. Эстафеты с н/м 1кг.	1	комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.	Освоение техник и		
37. 10	Оценивание переката вперед из стойки на лопатках и ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование строевых приемов, лазания по канату, равновесия, акробатики. Эстафеты.	1		Освоение техник и		
38. 11	Оценивание кувырка в сторону в группировке. Совершенствование строевых, акробатики, лазания по канату, по наклонной скамье. Эстафеты с элементами акробатики.	1		Освоение техник и		
39. 12	Совершенствование лазания и перелазания по наклонной скамейке. Разучить ОРУ на гимнастической скамейке. Равновесия на бревне: ходьба, повороты, переступания через мячи. Эстафеты.	1				
40. 13	Совершенствование равновесия на бревне, скамейке. Тренировка в висах и упорах, лазание по канату. Эстафеты с элементами акробатики.	1				
41.	Совершенствование комплекса на гимнастической	1				
14	скамейке. Лазания и перелезания по скамейке, канату. Разучивание поворотов направо и налево переступанием. Висы и упоры. Эстафеты.					
42. 15	Оценивание подтягивания на перекладине. Совершенствование пройденных упражнений по акробатике, равновесию, строевых.	1		тест		
43. 16	Совершенствование строевых упражнений, акробатики, равновесия. Разучивание упражнений на формирование правильной осанки. Эстафеты с прыжками через препятствия.	1				

44. 17	Оценивание прыжка в длину с места. Совершенствование висов и упоров. Закрепление упражнений на формирование осанки. Эстафеты с прыжками через препятствия.	1	тест		
45. 18	Оценивание прыжка в высоту с места. Совершенствование строевых приемов, лазания по канату, висов и упоров, равновесия. Эстафеты с прыжками через препятствия.	1	тест		
46.	Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование равновесия на бревне, лазания, строевых упражнений. Эстафеты.	1	тест		
47. 20	Оценивание 6-ти минутного бега. Строевые упражнения, лазание по канату.	1	тест		
48. 21	Оценивание наклонов вперед сидя на полу и лазания по канату произвольным способом. Эстафеты с прыжками через препятствия.	1	тест		

3 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	дата проведения по плану	дата проведения по факту
-------------	---	------------	-------------------	--	--------------	--------------------------	--------------------------

49. 1		Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение с лыжами в руках. Повороты переступанием на месте. Передвижение ступающим шагом.	1	Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные			
----------	--	---	---	--	--	--	--

50.	Л ы ж н а я п о д г о т о в к а 2 4 ч а с а	Построение с лыжами. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Медленное передвижение ступающим шагом.	1	строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения; ходить скользящим шагом без палок, подъемы и спуски с небольших склонов, передвижение на лыжах до 1,5 км.				
2								
51.		Совершенствование надеваний лыж, передвижения ступающим шагом. Повороты переступанием на месте. Медленное передвижение до 1000м.	1					
3								
52.		Оценивание передвижения ступающим шагом. Круговая эстафета с этапом до 100м. Передвижение до 1000м.	1			Освоение		
53.		Разучивание передвижения скользящим шагом. Совершенствование построения и укладка лыж на снег. Круговая эстафета. Передвижение на лыжах 1000м	1					
5								
54.		Закрепление передвижения скользящим шагом. Повороты переступанием. Круговая эстафета. Ходьба на лыжах до 1км.	1					
6								
55.		Разучивание спуска с уклона 15-20°. совершенствование техники скользящего шага в прохождении дистанции 1000м. Игра «Смелее с горки».	1					
7								
56.	Закрепление спусков со склона. Совершенствование поворотов переступанием. Игра «Смелее с горки». Ходьба до 1км.	1						
8								
57.	Разучивание подъема ступающим шагом. Совершенствование спусков, скользящего шага. Круговая эстафета. Ходьба до 1км.	1						
9								
58.	Оценивание передвижения скользящим шагом. Закрепление подъема ступающим шагом. Игры-эстафеты со спусками и подъемами. Передвижение до 1км.	1		Освоение техник и				
10								
59.	Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение	1						

11		дистанции 1 км скользящим шагом. Игры со спусками и подъемами.				
60. 12		Оценивание спуска с уклона 15-20°. совершенствование подъема и скользящего шага в прохождении дистанции 1 км.	1		Освоение техник и	
61. 13		Совершенствование скользящего шага и подъема в играх «Кто самый быстрый», «Смелее с горки». Ходьба 1 км.	1			
62. 14		Оценивание подъема ступающим шагом. Игра «Кто самый быстрый». Медленная ходьба на лыжах до 1 км.	1		Освоение техник и	
63. 15		Совершенствование техники скользящего шага, подъемов и спусков в играх. Ходьба 1 км.	1			
64. 16		Прохождение 1 км скользящим шагом с применением пусков и подъемов в зависимости от рельефа.	1			
65. 17		Круговая эстафета с этапом до 100 м. Прохождение 1 км.	1			
66. 18		Передвижение скользящим шагом 1 км.	1			
67. 19		Совершенствование техники скользящего шага в прохождении дистанции 1 км.	1			
68. 20		Медленное передвижение до 1 км.	1			
69. 21		Передвижение скользящим шагом до 1000 м.	1			

23							
72. 24		Оценивание результата в прохождении дистанции 1км.	1		тест		
73. 25	П од ви ж н ы е иг р ы б ча	Разучить ОРУ с малыми мячами. Игра «Послушный мяч».	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.			
74. 26		Закрепить комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Передал – садись»	1				
75. 27		Разучить комплекс с гимнастическими скакалками. Различные варианты «Салок»	1				
76. 28		Закрепление комплекса ОРУ с гимнастическими скакалками. Игра «Гонка мячей» (1кг)	1				
77. 29		Разучить комплекс с набивными мячами 1кг. Эстафета с элементами баскетбола.	1				
78.		Закрепление комплекса ОРУ с набивными мячами. Эстафета с элементами баскетбола.	1				
70. 22		Передвижение на лыжах шагом до 1000м.	1				
71.		Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1000м.	1				

4 четверть

номер урока	наименование раздела программы	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	дата проведения по плану	дата проведения по факту
79.		Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метании. Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега. Игры с метанием баскетбольного мяча по подвижной цели. Бег 1мин.	1	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут;			
80.		Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега. Строевые упражнения: расчет на первый-второй, перестроение из одной в две шеренги. Игра прошлого урока. Бег до 1мин.	1				

2	Л ег ка я ат ле ти ка 8 ча со в			стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков			
81.		Разучивание метания мяча с места на дальность. Метание набивного мяча из-за головы, сидя на полу. Совершенствование прыжка в высоту. Игра с баскетбольным мячом. Бег до 1мин.	1				
3		Закрепление метания мяча на дальность. Совершенствование строевых упражнений. Прыжок в высоту с разбега. Метание набивного мяча из-за головы. Игра с баскетбольным мячом. Бег 1мин.	1				
4	82.						

83.		Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Метания набивного мяча и малого на дальность. Игра с метанием баскетбольного мяча. Медленный бег до 1мин.	1	полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений;			
5		Оценивание прыжка в высоту с прямого разбега 3-5 шагов. Совершенствование метания мяча с места в цель. ОРУ с гимнастическими скакалками. Эстафеты с различными предметами. Бег 1 мин.	1		Освоение техник и		
84.		Разучивание челночного бега 3x10м с высокого старта. ОРУ с гимнастическими скакалками. Совершенствование метания мяча в цель. Эстафеты с различными предметами. Бег до 2 мин.	1		тест		
6		Оценивание метания мяча в цель на расстояние 6м. закрепление челночного бега 3x10м. смыкание и размыкание в строю. Эстафеты с предметами. Бег 2 мин.	1				
85.		Разучивание ведение мяча на месте и в шаге. Совершенствование челночного бега. Эстафеты с различными предметами. Бег 2мин.	1		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи		
7							
8							
86.							
87.							
9							

88. 10	С по рт ив н ы е иг р ы б ча со	Закрепление ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание передач мяча от груди двумя руками. Челночный бег 3x10м. бег до 2мин.	1	на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.			
89. 11		Оценивание подтягивания на перекладине. Закрепление передач мяча двумя руками от груди. Совершенствование ведения и челночного бега. ОРУ с большими мячами. Бег 2 мин.	1		тест		
90. 12		Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование передач и ведение мяча. ОРУ с большими мячами. Бег 2мин.	1		тест		
91. 13		Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Совершенствование передач и ведение баскетбольного мяча. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин.	1		тест		
92.		Оценивание техники ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание многоскоков. Прыжки в шаге с	1		Освоение		
14		приземлением на обе ноги. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин.			техники		
93. 15		Оценивание передач мяча двумя руками от груди. Закрепление многоскоков. Совершенствование прыжков с приземлением на обе ноги. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин	1	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков	Освоение техники		
94. 16	Оценивание результата в шестиминутном беге. Совершенствование прыжков. ОРУ с набивными мячами 1кг. Игра «Салки».	1	тест				
95. 17	Оценивание прыжка в длину с места. Разучивание прыжка в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ с набивными мячами. Многоскоки – 8 прыжков. Игра «Салки».	1	тест				
96. 18	Оценивание прыжка в высоту с места. Разучивание метания мяча на дальность с места. Закрепление прыжка с разбега 3-5 шагов. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	1	тест				

97. 19	Л е г к а я а т л е т и к а 10 ч а с о в	Оценивание многоскоков – 8 прыжков. Закрепление метаний на дальность с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	1	полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать мяч.	тест			
98. 20		Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Линейные эстафеты.	1					
99. 21		Тренировка в бег на 30м с высокого старта. Совершенствование прыжков и метания. Линейные эстафеты с этапом 30м.	1					
100.22		Оценивание прыжка в длину с разбега 3-5 шагов. Эстафеты.	1					
101.23		Оценивание метание мяча с места на дальность (150г). Бег 30м.	1			тест		
102.24		Оценивание бега на 30м с высокого старта. Линейные эстафеты с этапом 30м.	1			тест		

**3 класс
1 четверть**

номе р урок	наимено вание раздела	тема урока	количе ство уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контро ля	дата прове дения	дата прове дения
-------------------	-----------------------------	------------	--------------------------	---	---------------------	------------------------	------------------------

а	програм мы и количес тво часов на раздел					по плану	по факту
1.	Л е г к а я а т л е т и к а	Рассказ правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение высокому старту. Круговая эстафета. Бег 2мин.	1	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности,			
2.		Закрепление высокого старта. ОРУ беговые. Строевые упражнения: повороты на месте, элементы 2 класса. Круговая эстафета. Бег 2мин.	1				

т
л
е
т
и

3.	Совершенствование высокого старта. Беговые упражнения. Строевые упражнения. Круговая эстафета. Бег 2мин.	1	бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров			
4.	Обучение прыжка в длину с разбега. Совершенствование беговых упражнений и высокого старта. «Салки» в различных вариантах. Бег 3мин.	1				
5.	Оценивание результата в беге на 30м. Обучение метанию мяча на дальность с места. Закрепление прыжка в длину с разбега. Совершенствование старта и прыжковых упражнений. «Салки» в различных вариантах. Бег 3мин.	1		тест		
6.	Оценивание высокого старта и прыжка в длину с места. Закрепление метания мяча с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. ОРУ прыжковые упражнения. Игра «Салки». Бег 3 мин.	1		тест		
7.	Оценивание прыжков в высоту с места. Разучивание метания мяча в цель с 6м. Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Прыжковые упражнения. Игра «Белые медведи». Бег 4мин.	1		тест		
8.	Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование метания мяча в цель и на дальность. Прыжки в длину с разбега. Игра «Белые медведи». Бег 4мин.	1		тест		
9.	Оценивание прыжка в длину с разбега. Совершенствование метаний мяча в цель и на дальность. Прыжковые упражнения. Игра «Белые медведи». Бег 4мин.	1		тест		
10.	Оценивание метания мяча на дальность с места и наклоны	1		тест		

	вперед сидя на полу. Разучивание комплекса типа зарядки. Игра «Воробьи-вороны». Бег 5 мин.				
11.	Оценивание метания мяча в цель с 6м. Закрепление ОРУ типа зарядки. Игра «Воробьи-вороны». Бег 5мин.	1	тест		

12.		Оценивание результата в беге на 1000м и подтягивания на перекладине. Совершенствование комплекса зарядки. Игра «Воробьи-вороны».	1		тест		
13.	и по дв и ж н ы р т е и в и г н ы 15 ча са	Разучивание передач мяча в парах. Круговая эстафета.	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.			
14.		Разучивание ведения мяча на месте. Закрепление передач мяча в парах. Круговая эстафета.	1				
15.		Оценивание ОРУ типа зарядки. Разучивание ведения мяча в ходьбе. Закрепление ведения мяча на месте. Круговая эстафета.	1		Освоение техник и		
16.		Совершенствование передач мяча в парах и ведение мяча на месте. Закрепление ведение мяча в ходьбе. Игра «Салки».	1				
17.		Совершенствование баскетбольных приемов. Разучивание перестроение из одной шеренги в две. Игра «Салки».	1				
18.		Оценивание передач мяча в парах. Совершенствование ведений. Строевые упражнения на перестроения. Игра «Салки».	1		Освоение техник и		
19.		Оценивание ведения мяча на месте. Совершенствование ведений и передач мяча. Игра «Белые медведи».	1		Освоение техник и		
20.		Оценивание ведения мяча в ходьбе. Совершенствование передач и ведений в шаге. Игра «Белые медведи».	1		Освоение		
						техник и	

21.	Совершенствование строевых приемов. Различные передачи и ведения баскетбольного мяча. Игра «Воробьи-вороны».	1			
22.	Совершенствование передач и введений мяча на месте и в ходьбе. Игра «Воробьи-вороны».	1			
23.	Совершенствование ведения мяча на месте и в ходьбе. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.	1			
24.	Разучивание ОРУ с гимнастическими скакалками. Совершенствование баскетбольных приемов. Эстафеты с ведением баскетбольных мячей.	1			
25.	Закрепление комплекса с гимнастическими скакалками. Передачи и ведения мяча в парах на месте и в движении. Эстафеты с набивными мячами.	1			
26.	Совершенствование комплекса с гимнастическими скакалками. Баскетбольные приемы. Эстафеты с набивными мячами.	1			
27.	Совершенствование передач и ведения мяча в эстафетах.	1			

2 четверть

номер урока	наименование раздела программы	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	дата проведения по плану	дата проведения по факту
28.1	Гимнастика	Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Повторение перекатов в группировке, кувырка в сторону. Игры с использованием обручей.	1	Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые			

29. 2	Передвижения змейкой. ОРУ комплекс типа зарядки. Повторение стойки на лопатках согнув ноги, кувырка в сторону, перекатов в группировке вперед и назад. Лазание по канату. Игры с использованием обручей.	1	упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов;			
30. 3	Передвижения противоходом, змейкой. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Ходьба по бревну, повороты на носках и на одной ноге, приседания, седь с боку. Разучивание 2-3 кувырков слитно. Игры с использованием обручей.	1	принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180 ⁰ , приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой			
31. 4	Обучение стойке на лопатках прогнувшись. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Закрепление 2-3 кувырков слитно. Строевые приемы – противоход, змейка. Игры с использованием обручей для пролезания.	1				
32. 5	Обучение моста из положения лежа на спине. Закрепление техники кувырков и стойки на лопатках прогнувшись. Лазание по канату. Игры с обручами для пролезания.	1				
33. 6	Оценивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Закрепление техники выполнения моста из положения лежа на спине. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках прогнувшись. Упражнения в равновесии на бревне. Игра «пионербол».	1		Освоение техник и		
34. 7	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Лазание по канату. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках , мост. Игры с преодолением вертикального препятствия до 50см.	1				
35. 8	Оценивание 2-3 кувырков слитно. Закрепление комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование акробатических упражнений. Лазание по канату. Игры с преодолением препятствий.	1		Освоение техник и		

36. 9	Оценивание стойки на лопатках прогнувшись. Совершенствование техники моста. Упражнения в равновесии на бревне (100см). игры с преодолением препятствий.	1	для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук	Освоение техник и		
37. 10	Оценивание техники моста из положения лежа на спине. Совершенствование акробатических упражнений. Лазание по канату. Игры с преодолением препятствий.	1		Освоение техник и		
38.	Совершенствование строевых упражнений: построение в	1				

11	две шеренги, расчет на первый-второй. Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке. Игры с преодолением препятствий.		пола.			
39. 12	Оценивание комплекса с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии. Лазание по канату. Игры с препятствиями.	1		Освоение техник и		
40. 13	Разучивание комплекса с набивными мячами 1кг. Совершенствование акробатических упражнений и лазания по канату. Игры с набивными мячами 1-2кг.	1				
41. 14	Закрепление комплекса с набивными мячами. Лазание по наклонной скамейке на коленях, лежа на животе подтягиваясь. Перелезание через бревно, коня. Лазание по канату. Акробатические упражнения. Игры с набивными мячами 1-2кг.	1				
42. 15	Совершенствование комплекса с набивными мячами. Совершенствование упражнений на равновесие и акробатики. Лазание по канату. Игры с набивными мячами.	1				
43. 16	Совершенствование комплекса ОРУ, акробатических упражнений. Игры с набивными мячами. Лазание по канату.	1				

44. 17	Оценивание 6-ти минутного бега. Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке. Игры с набивным мячом.	1		тест		
45. 18	Оценивание челночного бега 3x10м, комплекса с набивными мячами. Совершенствование упражнений в равновесии, акробатике, лазания по канату. Игры с элементами акробатики.	1		тест		
46. 19	Оценивание подтягивания на перекладине. Совершенствование акробатики. Лазание по канату. Игры с элементами акробатики.	1		тест		
47. 20	Оценивание прыжка в длину и в высоту с места. Совершенствование акробатики в играх. Лазание по канту.	1		тест		
48. 21	Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Игры с элементами акробатики и равновесия.	1		тест		

3 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	дата проведения по плану	дата проведения по факту
49. 1		Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте вокруг носков лыж. Передвижение ступающим шагом 1км.	1	Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные			

50.	Л ы ж на я по дг от ов ка 24 ча са	Совершенствование ходьбы ступающим шагом. Повороты вокруг носков лыж. Ходьба на лыжах 1км.	1	строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения; ходить скользящим шагом без палок, подъемы и спуски с небольших склонов, передвижение на лыжах до 1,5 км.				
2		51.	Оценивание ходьбы на лыжах ступающим шагом. Совершенствование передвижения скользящим шагом без палок. Ходьба на лыжах 1км.		1	Освоение техник и		
3		52.	Совершенствование скользящего шага без палок. Прохождение 1км.		1			
4		53.	Оценивание передвижения скользящим шагом без палок.		1	Освоен		

5		Спуски со склона в низкой стойке. Ходьба на лыжах до 1км.			ие техник и		
6	54.	Совершенствование спусков со склона. Прохождение до 1км.	1				
7	55.	Оценивание спуска со склона в низкой стойке. Подъемы на склон наискось. Игра «Пройди в ворота». Прохождение 1км на лыжах.	1		Освоение техник и		
56.		Разучивание торможения плугом. Совершенствование подъемов на склон наискось. Игра «Пройди в ворота». Передвижение на лыжах 1км.	1				

8					
57. 9	Оценивание подъема на склон наискось. Закрепление торможения плугом. Игра «Пройди в ворота». Ходьба 1км.	1			
58. 10	Совершенствование подъемов на склон и торможения плугом. Игра «Пройди в ворота». Передвижение до 1км на лыжах.	1			
59. 11	Оценивание подъема на склон наискось. Совершенствование торможения плугом. Игра прошлого урока. Передвижение на лыжах 2км.	1		Освоение техник и	
60. 12	Совершенствование торможения плугом. Игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции 2км.	1			
61. 13	Оценивание торможения плугом. Игра «Вызов номеров». Ходьба 2км.	1		Освоение техник и	
62. 14	Игра «Вызов номеров». Совершенствование лыжного хода на дистанции 2км.	1			
63. 15	Игра «Вызов номеров». Прохождение 2км со средней скоростью.	1			
64. 16	Игра «вызов номеров». Передвижение на лыжах 2км.	1			
65. 17	Эстафеты с этапом до 100м. Прохождение 2км.	1			

66. 18		Эстафеты с этапом до 100м. передвижение до 2км со средней скоростью.	1			
67. 19		Прохождение дистанции 2км с целью совершенствования лыжного хода. Эстафеты с этапом до 100м.	1			
68. 20		Передвижение на лыжах 2км с применением спусков и подъемов в зависимости от рельефа местности.	1			
69. 21		Эстафеты с этапом до 100м. Передвижение до 2км.	1			
70. 22		Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2км.	1			
71. 23		Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2км со средней скоростью.	1			
72. 24		Оценивание результата в лыжных гонках на 1км.	1		тест	
73. 25	П од ви ж н ы е иг р ы б ча	ОРУ с малыми мячами. Игра «День и ночь».	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из иг		
74. 26		Совершенствование комплекса с малыми мячами. Игра «Охотники и утки».	1			
75. 27		Совершенствование комплекса с гимнастическими скакалками. Игра «Совушка».	1			
76. 28		Комплекс с гимнастическими скакалками. Игра «Совушка».	1			
77. 29		Комплекс с большими мячами. Игра «Заяц без логова».	1			
78. 30.		Комплекс с набивными мячами. Игра «Заяц без логова».	1			

4 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	дата проведения по плану	дата проведения по факту
79.	Д	Правила поведения на уроках при выполнении бега,	1	Правильно выполнять			

1		прыжков и метании. Комплекс типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». Бег 1мин.		основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров			
80.	2	Разучивание прыжка в высоту с разбега согнув ноги. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». Бег 1мин.	1				
81.	3	Закрепление прыжка в высоту с разбега. Совершенствование строевых упражнений 1-3 четверти. Игра «Салки». Бег 1мин.	1				
82.	4	Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Метания мяча в цель с бм. Игра «Салки». Бег до 1мин.	1				
83.	5	Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование прыжка в высоту с разбега и метаний мяча в цель. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». Бег 1мин.	1		тест		
84.	6	Совершенствование прыжков и метаний. Комплекс с гимнастическими скакалками. Игра «Воробьи-вороны». Бег 2мин.	1				
85.	7	Оценивание прыжка в высоту с разбега согнув ноги. Обучение ведению мяча на месте и в шаге. Метание мяча в цель. Игра «День-ночь». Бег 2мин.	1		тест		
86.	8	Оценивание гибкости. Закрепление положения высокого старта и ведения мяча в шаге. Совершенствование передач мяча двумя руками от груди. Игра «Воробьевороны». Бег 2мин.	1		тест		
87.	9	Оценивание метания мяча в цель с бм. Совершенствование положений высокого старта, ведения мяча и прыжка в длину с места. Игра «День-ночь». Бег 2мин.	1		тест		
				Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание			

88.	С иг пор рты ивб н ча ы со ^	Совершенствование прыжка в длину с места, ведений и передач мяча. Игра «Воробьи-вороны». Бег 2мин.	1	передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе			
10		89.	Оценивание прыжка в длину и в высоту с места.		1	тест	

11		Совершенствование высокого старта, баскетбольных передач. Игра «Охотники и утки». Бег 2мин.		соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.			
90.		Оценивание положения высокого старта, ведения мяча на месте и в шаге. Игра «Охотники и утки». Бег 3 мин.	1		Освоение техник и		
12		Обучение метанию мяча на дальность с места. Комплекс упражнений с малыми мячами. Игра «Охотники и утки». Бег 3мин.	1				
91.		Обучение прыжку в длину с разбега 7-9 шагов. Совершенствование многоскоков, метания мяча на дальность. Игра «Охотники и утки». Бег 3мин.	1				
13		92.	Обучение прыжку в длину с разбега 7-9 шагов. Совершенствование многоскоков, метания мяча на дальность. Игра «Охотники и утки». Бег 3мин.		1		
14	93.	Совершенствование многоскоков, метания мяча на дальность. Повторение прыжка в длину с разбега. Игра «Охотники и утки». Бег 3мин.	1	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном			
15	94.	Оценивание результата в беге на 30м с высокого старта. Совершенствование упражнений в метании, многоскоках. Эстафеты с предметами. Бег 3 мин.	1		тест		
16							

95. 17	Л ег ка я ат ле ти ка 10 ча со в	Оценивание многоскоков – 8 прыжков. Совершенствование прыжка в длину с разбега, метания мяча на дальность. Эстафета с предметами. Бег 3 мин.	1	темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой;	тест		
96. 18		Оценивание метания мяча на дальность с места. Бег с переменной скоростью до 200м 3мин. Линейные эстафеты с этапом до 20м.	1		тест		
97. 19		Оценивание подтягивания на перекладине. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Переменный бег до 200м 3мин. Эстафета с предметами.	1		тест		
98. 20		Оценивание прыжка в длину с разбега. Эстафеты линейные с этапом до 20м. переменный бег до 200м 3мин.	1		тест		
99.		Прыжки в длину в шаге с приземлением на обе ноги. Бег с	1				
21		переменной скоростью до 200м 3мин. Линейные эстафеты.		толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров			
100 22		Линейные эстафеты с этапом до 20м. прыжки в длину в шаге с приземлением на обе ноги. Переменный бег.	1				
101 23		Оценивание 6-ти минутного бега. Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты.	1		тест		
102 24		Комплекс упражнений с набивными мячами 1кг. Линейные эстафеты с этапом 20м.	1				

4 класс
1 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	дата проведения по плану	дата проведения по факту
1.	Легкая атлетика 12 часов	Рассказ правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение высокому старту. Линейные эстафеты с этапом до 30м. Бег 2мин.	1	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и			
2.		Закрепление высокого старта. Упражнения ОРУ в движении шагом. Строевые упражнения: рапорт учителю, команды «Равняйсь!», «Смирно!». Линейные эстафеты с этапом до 30м. бег 2мин.	1				
3.		Высокий старт. Упражнения в движении шагом. Линейные эстафеты с этапом 30м. Бег 3мин.	1				
4.		Оценивание результата в беге на 30м. Обучение прыжкам в длину с разбега. Совершенствование старта. Линейные эстафеты. Бег 3мин.	1		тест		
5.		Оценивание челночного бега 3x10м. Закрепление прыжков в длину с разбега. Совершенствование высокого старта. Линейная эстафета. Бег 4мин.	1		тест		
6.		Оценивание техники высокого старта. Обучение метанию	1		Освоен		

		мяча с места. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Линейные эстафеты. Бег 4мин.		прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из	ие техник и		
7.		Оценивание результата в беге на 60 м. совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Круговая эстафета. Бег 5мин.	1		тест		
8.		Оценивание прыжков в длину и в высоту с места. ОРУ прыжковые. Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Круговые эстафеты. Бег 5мин.	1		тест		

9.		Оценивание прыжков в длину с разбега. ОРУ в виде «Салок». Совершенствование метаний мяча. Круговые эстафеты. Бег 6мин.	1	различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров	тест		
10		Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Совершенствование метания мяча на дальность. Игра «Салки». Круговая эстафета. Бег 6 мин.	1		тест		
11		Оценивание результата в метании мяча 150г с места. «Салки» различные варианты. Круговые эстафеты. Бег 7 мин.	1		тест		
12		Оценивание результата в беге на 1000м. круговые эстафеты.	1		тест		
13	С по рт ив н ы е и по дв ча и со ж в н ы е иг р	Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками. ОРУ с гимнастическими скакалками. Эстафета типа «Веселых стартов».	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.	тест		
14		Закрепление ловли мяча двумя руками и передач от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	1				
15		Совершенствование баскетбольных приемов. Эстафеты.	1				
16		Совершенствование передач мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	1				
17		Обучение ведению мяча по прямой. Совершенствование передач и ловли мяча двумя руками. Эстафеты.	1				
18		Закрепление ведения мяча. Совершенствование передач и ловли мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1				
19		Оценивание передачи мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	1			Освоение техник	
					и		
20		Совершенствование баскетбольных передач и ловли, ведения. ОРУ типа зарядки. Эстафеты.	1				
21		Совершенствование ловли и ведения мяча по прямой. Эстафеты.	1				

22	Оценивание ведения мяча по прямой. ОРУ с набивными мячами. Игра «Перестрелка».	1	Освоение техник и		
23	Совершенствование баскетбольных приемов. Игра «Перестрелка».	1			
24	Проведение комплекса с набивными мячами. Баскетбольные передачи. Игра «Перестрелка».	1			
25	Ведение мяча по прямой и передачи с ловлей двумя руками. Игра «Перестрелка».	1			
26	Игра «Перестрелка» (варианты)	1			
27	Игра «Перестрелка» (2 вариант)	1			

2 четверть

номер	наименование	тема урока	количество	Требования к уровню подготовки	вид контроля	дата проведения	дата проведения
-------	--------------	------------	------------	--------------------------------	--------------	-----------------	-----------------

урока	раздела программы		уроков	обучающихся	ля	дения по	ения по факту
-------	-------------------	--	--------	-------------	----	----------	---------------

						плану	
28	Г и м н а с т и к а 21 ч а	Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в группировке. Кувырок вперед. ОРУ утренней гимнастики. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1	Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстоянии 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90			
1							
29		Обучение лазанию по канату в три приема. Закрепление кувырка назад в группировке и комплекса типа утренней гимнастики. Эстафеты со скакалками.	1				
2							
30		Обучение перекату назад стойку на лопатках. Закрепление лазания по канату в три приема. Совершенствование кувырка вперед. Эстафеты со скакалками.	1				
3							
31		Закрепление переката назад стойки на лопатках. Совершенствование кувырка назад и лазания по канату в три приема. Эстафеты со скакалками.	1				
4							
32	Обучение мосту с помощью и самостоятельно. Разучивание комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование кувырка назад, переката назад стойки на лопатках, лазание по канату. Эстафеты со скакалками.	1					
5							
33	Оценивание кувырка назад в группировке. Закрепление моста с помощью и самостоятельно. Совершенствование лазания по канату и стойке на лопатках перекатом назад. Игры с элементами акробатики.	1		Освоение техник и			
6							
34	Совершенствование моста и переката назад стойку на лопатках. Игры с элементами акробатики.	1					
7							

35	Оценивание переката назад стойку на лопатках. Совершенствование моста и лазания по канату в три приема. Игры с элементами акробатики.	1		Освоение техник		
----	--	---	--	-----------------	--	--

8			и 180 ⁰ , приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.	и		
36	Оценивание лазание по канату в три приема. Совершенствование моста с помощью и самостоятельно. Игры с элементами акробатики.	1		Освоение техник и		
9						
37	Оценивание мота с помощью или самостоятельно. Обучение опорному прыжку на козла. ОРУ с набивными мячами 1-2кг. Упражнения в равновесии на бревне. Эстафеты с набивными мячами.	1		Освоение техник и		
10						
38	Закрепление опорных прыжков на козла и на стопку матов. Ходьба по бревну с выпадами, на носках прямо, боком, спиной вперед, повороты на 90 ⁰ . Висы на согнутых руках, завесом двумя ногами, согнув ноги на низкой перекладине. Эстафеты с набивными мячами.	1				
11						
39	Совершенствование прыжков, равновесия, висов. Эстафеты с набивными мячами.	1				
12						
40	Обучение вису прогнувшись на гимнастической стенке. Совершенствование висов и упоров. Эстафеты с набивными мячами.	1				
13						
41	Обучение прыжку на колени и соскоку махом рук. Закрепление вися прогнувшись. Совершенствование опорного прыжка на козла, висов и упоров. Эстафеты с гимнастическими обручами.	1				
14						

42 15	Оценивание опорного прыжка на козла. Закрепление прыжка на колени и соскока махом рук. Совершенствование висов. Эстафеты с гимнастическими обручами.	1		Освоение техник и		
43 16	Совершенствование виса прогнувшись на гимнастической стенке, прыжка на колени и соскок махом рук. Эстафеты с гимнастическими обручами.	1				
44	Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование виса прогнувшись, прыжка на колени. Эстафеты с	1		тест		
17	гимнастическими скакалками.					
45 18	Оценивание подтягивания на перекладине. Совершенствование прыжков на колени и соскока махом рук. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1		тест		
46 19	Оценивание прыжка на колени и соскока махом рук. Оценивание прыжка в длину и в высоту с места. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1		тест		
4 7 20	Оценивание бега бмин. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1		тест		
4 8 21	Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Эстафеты с различными предметами.	1		тест		

3 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	дата проведения по плану	дата проведения по факту
49	Лыжная подготовка 24 часа	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Разучивание преодоления ворот при спуске. Совершенствование спуска со склона в средней стойке и торможение плугом. Передвижение до 1км.	1	Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения; ходить попеременным двухшажным ходом, преодолевать			
50		Закрепление преодоления ворот при спуске. Совершенствование спусков в средней стойке и торможение плугом. Передвижение 1км.	1				
51		Оценивание спуска со склона в средней стойке. Совершенствование преодоления ворот при спуске и торможение плугом. Передвижение на лыжах до 1км.	1		Освоение техник и		
52		Оценивание торможения плугом. Совершенствование преодоления ворот при спуске. Игра «Не задень».	1		Освоение		

Передвижение до 1км

техник

53		Разучивание попеременного двухшажного хода с палками. Совершенствование преодоления ворот при спуске. Игра «Не задень». Передвижение на лыжах до 1км.	1	препятствия произвольным способом, подъемы «елочкой», «лесенкой» и спуски с небольших склонов по прямой и наискось в основной стойке, передвижение на лыжах до 1,5 км.			
54		Оценивание преодоления ворот при спуске. Обучение одновременному двухшажному ходу с палками. Закрепление попеременного двухшажного хода. Игра «Не задень». Прохождение 1км.	1		Освоение техник и		
55		Закрепление одновременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Эстафеты с этапом до 50м без палок. Прохождение до	1				

7	2км.				
56 8	Совершенствование попеременного и одновременного двухшажного хода. Эстафеты с этапом до 50м. Прохождение до 2км.	1			
57 9	Совершенствование лыжных ходов. Обучение повороту переступанием в движении. Игра «Не задень». Прохождение до 2км.	1			
58 10	Оценивание попеременного двухшажного хода. Обучение подъему на склон полуелочкой. Закрепление поворотов переступанием в движении. Игра «Кто дальше» прохождение до 2км.	1	Освоение техники		
59 11	Оценивание одновременного двухшажного хода. Закрепление подъема на склон полуелочкой. Совершенствование поворотов переступанием в движении. Игра «Кто дальше». Прохождение до 2км.	1	Освоение техники		
60 12	Совершенствование подъемов и поворотов. Игра «Кто дальше». Прохождение до 2км.	1			
61 13	Совершенствование поворотов переступанием в движении и подъема на склон полуелочкой. Игра «Кто дальше». Прохождение до 2км.	1			
62 14	Оценивание поворота переступанием в движении. Совершенствование подъема полуелочкой. Игра «Кто дальше». Прохождение до 2км.	1	Освоение техники		

6 3 15	Оценивание подъема на склон полуелочкой. Игра «Кто дальше». Передвижение до 2км.	1			

64 16		Передвижение на лыжах до 2,5км. Эстафета с этапом до 50м.	1			
6 5 17		Эстафета с этапом до 50 м без палок. Передвижение на лыжах 2,5км.	1			
6 6 18		Передвижение на лыжах до 2,5км со средней скоростью. Эстафеты.	1			
67 19		Передвижение на лыжах до 2,5км изученными ходами. Эстафеты.	1			
6 8 20		Передвижение на лыжах 2,5км со средней скоростью. Эстафеты.	1			
6 9 21		Прохождение дистанции 2,5км изученным ходом. Эстафеты.	1			
7 0 22		Передвижение на лыжах до 2,5км. Эстафеты с этапом до 50м.	1			
7 1 23		Совершенствование лыжных ходов в прохождении дистанции 2,5км. Эстафеты с этапом до 50м без палок.	1			
7 2 24		Оценивание результата в лыжных гонках на 1км.	1		тест	
7 3 25	ви ж К иг вор Рты ивб н ча ы со е и по	Повторение ведения мяча в движении бегом. Передачи мяча от груди на месте. Броски по кольцу снизу. Игра «Мяч ловцу».	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на		
7 4 26		Закрепление передач и ведения мяча. Броски по кольцу снизу с 3м. игра «Мяч ловцу». Эстафета с эстафетной палочкой.	1			
7 5 27		Совершенствование бросков и передач мяча. Игра «Мяч ловцу». Эстафета с набивным мячом.	1			
7 6 28		Броски по кольцу, ведение мяча в движении. Игра «Мяч ловцу». Эстафета с набивными мячами.	1			
7 7 29		Совершенствование баскетбольных приемов. Игра «Мяч ловцу». Эстафета баскетболиста.	1			

78	Оценивание ведения, передач, бросков по кольцу.	1		Освоен		
30	Эстафета с ведением, передачей и ловлей мяча.		организм.	ие техник и		

4 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков		вид контроля	дата проведения по плану	дата проведения по факту
79.1	Легкая атлетика часов	Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метаний. Обучение прыжку с бокового разбега. Челночный бег 3х10м. строевые упражнения: рапорт, повороты кругом на месте. Бег 1мин. Эстафеты.	1				
80.2		Закрепление прыжка в высоту. Повторение строевых упражнений. Челночный бег 3х10м. Эстафеты. Бег 1мин.	1				
81.3		Оценивание результата в челночном беге 3х10м. совершенствование прыжка в высоту. Эстафеты. Бег 1мин.	1		тест		
82.4		Совершенствование прыжка в высоту с бокового разбега. Эстафеты. Бег 1мин.	1				
83.5		Совершенствование прыжка в высоту. Эстафеты. Бег 1мин.	1				
84.6		Оценивание прыжка в высоту с бокового разбега. Эстафеты. Бег 1мин.	1		тест		

7	85.	С по е по ы дв иг рте и р ив.. ж ы н н ь	Обучение броску по кольцу снизу с 3 м. Ведение мяча в быстром темпе. Передачи двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин.	1			
	86.		Закрепление бросков снизу по кольцу. Совершенствование ведения, передач от груди.	1			

8			Передачи отскоком от пол. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин.				
9	87.		Разучивание передач в тройках с перемещением. Совершенствование бросков по кольцу, ведения и передачи мяча. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин.	1			
10	88.		Закрепление передач мяча в тройках с перемещением. Совершенствование ведения, передач двумя руками и с отскоком, бросков по кольцу снизу. Игра «Борьба за мяч» бег 2 мин.	1			
11	89.		Совершенствование баскетбольных приемов. Разучивание комплекса с набивными мячами. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин.	1			
12	90.		Оценивание передач в тройках с перемещением и бросков по кольцу снизу с 3м. Игра «Удочка». Бег 2мин.	1		Освоение техник и	
13	91.	ка 1 2ч ас Д ов ег ка я ат ле	Совершенствование высокого старта. Повторение прыжка в длину в шаге с 35 шагов разбега. Челночный бег 3x10м. Игра «Удочка». Бег 3мин.	1			

92. 14	Совершенствование прыжка в длину и высокого старта. Челночный бег 3х10м. Игра «Удочка». Бег 3мин.	1			
93. 15	Обучение прыжка в длину с разбега 9-11 шагов. Совершенствование челночного бега 3х10м. игра «Удочка». Бег 3мин.	1			
94. 16	Закрепление прыжка в длину с разбега 9-11 шагов. ОРУ с малыми мячами. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин.	1			
95. 17	Оценивание результата прыжка в длину и в высоту с места. Обучение метанию мяча с 3 шагов разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин.	1		тест	
96. 18	Оценивание результата в беге на 30м с высокого старта. Закрепление метания мяча с 3 шагов разбега. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин.	1		тест	
97. 19	Оценивание результата в наклонах вперед из положения сидя. Совершенствование прыжков и метания мяча с разбега. ОРУ в движении по кругу. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин.	1		тест	
98. 20	Оценивание результата в прыжках в длину с разбега 9-11 шагов. Совершенствование метания мяча. Эстафета с палочкой – 30м. бег 3мин.	1		тест	
99. 21	Оценивание результата в беге на 60м с высокого старта. Совершенствование метаний мяча с разбега. Эстафета с палочкой – 30м. бег 3мин.	1		тест	
100. 22	Оценивание метания мяча с 3 шагов на дальность. Эстафета с палочкой – 30м. Бег 3мин.	1		тест	

101. 23	Оценивание результата в шестиминутном беге. Эстафета с палочкой – 30м.	1	тест		
102. . 24	Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Эстафета с палочкой – 30м.	1	тест		

Информационное обеспечение программы

1. О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)
2. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
4. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
5. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. М.: Физкультура и спорт 1974.
6. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
7. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)
8. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие» (СПб.: Детство-пресс, 2001) Брыкин А. Т. Гимнастическая терминология. – М.: Физкультура и спорт, 1969
9. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
10. Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;
11. Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;
12. В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;
13. Методика преподавания физической культуры, Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик, Москва 2004 год.
14. Вестник образования. Тематическое приложение. - № 2. - 2005.
15. Погадаев Г.И., Артеменко О.И., Цехмистренко Т.А. Использование народных игр на уроках физической культуры при трехчасовой учебной нагрузке. - М., 2003.
16. Таран А.А. Шире использовать русские народные игры. Физическая культура в школе. - № 5, № 6. - 2001; № 3, № 4. - 2002.

Перечень оборудования и наглядных пособий:

- Схемы.
- Музыкальный центр.
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жёсткая
- Комплект навесного оборудования
- Мячи: малый (мягкий), баскетбольные, резиновые.
- Скакалка детская
- Мат гимнастический
- Обруч пластиковый детский
- Аптечка
- Контейнер с комплектом игрового инвентаря.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022202

Владелец Зюзина Марина Викторовна

Действителен с 18.04.2023 по 17.04.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 64075045638428745403327213019230093705736652702

Владелец Зюзина Марина Викторовна

Действителен с 25.04.2024 по 25.04.2025