МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 28 08.2020 протокол № 1
Директор МБОУ — СОШ № 10
К. Г. Сапелкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень образования (класс) начальное общее образование(1-4 классы)

Количество часов 405 ч

Учителя: Садовская Ирина Стефановна, Дружинина Екатерина Степановна

Программа разработана в соответствии и на основе:

приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"(с дополнениями и изменениями)

примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/5)

УМК «Школа России», и на основе авторской программы «Физическая культура, 1-4 классы», автор В. И. Лях, М.: Просвещение, 2016 г.

YIVIN ((IIINOSIA 1) OPTON	В. И. Лях, М.: Просвещение, 2010
культура, 1-4 классы», автор	В. И. Лях, М.: Просвещение, 2010 г. Внесенные изменения
V	BHECCHABIC ASIATOR CORETA
3.0	Протокол педагогического совета
$\mathcal{N}_{\underline{0}}$	
п/п	

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

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

будут сформированы первоначальные представления 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;

получат возможность овладеть умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

сформируются навыки систематического наблюдения своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). числе подготовка выполнению TOM К Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Раздел	Базовые уровни достижений	Высокие уровни
	(Выпускник научится)	достижений
		(Выпускник получит
		возможность научится)
Знания о	ориентироваться в понятиях	выявлять связь занятий
физической	«физическая культура», «режим дня»;	физической культурой с
культуре	характеризовать назначение утренней	трудовой и оборонной
	зарядки, физкультминуток и	деятельностью;
	физкультпауз, уроков физической	характеризовать роль и
	культуры, закаливания, прогулок на	значение режима дня в
	свежем воздухе, подвижных игр,	сохранении и укреплении
	занятий спортом для укрепления	здоровья; планировать и
	здоровья, развития основных	корректировать режим
	физических качеств;	дня с учётом своей
	раскрывать на примерах	учебной и внешкольной
	положительное влияние занятий	деятельности,
	физической культурой на успешное	показателей своего
	выполнение учебной и трудовой	здоровья, физического
	деятельности, укрепление здоровья и	развития и физической
	развитие физических качеств;	подготовленности.
	ориентироваться в понятии	
	«физическая подготовка»:	
	характеризовать основные физические	
	качества (силу, быстроту,	

выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие; характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как помещениях, так и на открытом воздухе). отбирать упражнения для комплексов Способы вести тетрадь no утренней зарядки и физкультминуток Физкультурной физической культуре и выполнять их в соответствии с деятельности записями режима дня, изученными правилами; комплексов утренней организовывать проводить гимнастики, подвижные игры И простейшие физкультминуток, соревнования во время отдыха на общеразвивающих открытом воздухе и в помещении упражнений для (спортивном зале и местах рекреации), индивидуальных занятий, соблюдать правила взаимодействия с результатов наблюдений игроками; за динамикой основных измерять показатели физического показателей физического развития и физической развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, подготовленности; быстрота, выносливость, равновесие, целенаправленно гибкость) помощью тестовых отбирать физические упражнений; вести систематические упражнения для наблюдения индивидуальных занятий за динамикой показателей. по развитию физических качеств: выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Физическое выполнять упражнения по коррекции сохранять правильную и профилактике нарушения зрения и совершенствование осанку, оптимальное осанки, упражнения на развитие телосложение; физических качеств (силы, быстроты, эстетически выполнять выносливости, гибкости, равновесия); красиво гимнастические и величину нагрузки акробатические оценивать частоте пульса помощью комбинации; специальной таблицы); баскетбол, играть выполнять организующие строевые футбол и волейбол по команды и приёмы; упрощённым правилам; акробатические выполнять выполнять тестовые нормативы по физической упражнения (кувырки, стойки, перекаты); подготовке. выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах

(перекладина, гимнастическое бревно);	
выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	

1 класс

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

2 класс

Личностные результаты

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

- 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).

3 класс

Личностные результаты

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Метапредметные результаты

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

4 класс

Личностные результаты

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- формирование уважительного отношения к культуре других народов.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение обшей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.);
- формирование навыка систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание

назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьбас включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами;

преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию сасимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела

и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузокв горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Таблица распределения количества часов по разделам и классам.

№	Разделы, темы	Количес	тво часов				
		авторская	рабочая	Рабоч	ая про	грамма	ПО
		программ	програм	класс	ам		
		a	ма	1кл.	2кл.	3кл.	4кл.
1	Знания о физической культуре		12	3	3	3	3
1.1	Физическая культура		4	1	1	1	1
1.2	Из истории физической культуры.		4	1	1	1	1
1.3	Физические упражнения.		4	1	1	1	1
2	Способы физкультурной		12	2	3	3	4
	деятельности		12	2	3	3	4
2.1	Самостоятельные занятия.		4	1	1	1	1
2.2	Самостоятельные наблюдения за						
	физическим развитием и физической		4	-	1	1	2
	подготовленностью.						
2.3	Самостоятельные игры и развлечения.		4	1	1	1	1
3	Физическое совершенствование		381	94	96	96	95
3.1	Физкультурно-оздоровительная		8	2	2	2	2
	деятельность		O	2	2		2
3.2	Спортивно-оздоровительная		373	92	94	94	93
	деятельность					_	
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики.		110	26	28	28	28
3.2.2	Лёгкая атлетика.		120	30	30	30	30
3.2.3	Подвижные и спортивные игры.		143	36	36	36	35
3.2.4.	На материале гимнастики с основами		19	5	8	6	
	акробатики				0	U	_
3.2.5.	На материале лёгкой атлетики		15	5	10	-	-
3.2.6.	На материале баскетбола		41	9	6	14	12
3.2.7.	На материале волейбола		31	6	6	8	11
3.2.8.	На материале футбола		37	11	6	8	12
4	Общеразвивающие упражнения		ся в рамка				
	(ОРУ)	основамі	и акробаті	ики», «	Лёгкая	атлети	ка»
		0					

ИТОГО	405	405	99	102	102	102
INIOLO	403	405	77	104	104	104

Характеристика основных содержательных линий.

культура обязательный учебный Физическая ЭТО общеобразовательных учреждениях. обучения Предметом физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения укрепляется деятельностью совершенствуются здоровье, физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного 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.

«Физическая культура» является основой воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки) и второй половины дня (спортивные игры), внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятия (дни здоровья, спортивные праздники, походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой видами овладение основными физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. программа должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития на только физических, но и духовных способностей ребёнка.

Порядок изучения тем и разделов учебного предмета «Физическая культура» осуществляется следующим образом: раздел «Легкая атлетика» изучается в первой и четвертой четвертях, раздел «Подвижные и спортивные игры» изучается после соответствующих разделов.

3. Тематическое планирование предмета «Физическая культура» с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Раздел	Кол-во	Основные виды деятельности
	часов	обучающихся(на уровне универсальных
		учебных действий)
Знания о физической культуре	12	
Темы		
Физическая культура	4	
1 класс	1	

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Инструктаж по ТБ.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
2 класс	1	
Ходьба, бег прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
3 класс	1	
Физическая культура как система	1	Раскрывать понятие «физическая
разнообразных форм занятий		культура», анализировать положительное
физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий.		влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление и развитие здоровья человека. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
4 класс	1	1
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	Усваивают правила развития физических качеств. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
Из истории физической культуры	4	
История развития физической культуры и первых соревнований.	1 1	Участвовать в диалоге на уроке. Пересказывать тексты по истории физической культуры.
2 класс		
Особенности физической культуры разных народов.	1	Сравнивать физкультуру и спорт разных народов.
3 класс	1	
Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1	Определять связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
4 класс	1	
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	Определять связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
Физические упражнения	4	197,
1 класс	1	
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств

развитие физических качеств.		(сила, быстрота, выносливость).
2 класс	1	(Chia, Cherpera, Bhireemberra).
Физические упражнения, их	1	Различать упражнения по воздействию на
влияние на физическое развитие и	1	развитие физических качеств.
развитие физических качеств.		Характеризовать показатели физического
1		1 1 1
= =		развития.
физических качеств: силы,		
быстроты, выносливости.	1	
3 класс	1	
Характеристика основных	1	Определять признаки положительного
физических качеств: гибкости,		влияния занятий физической культурой на
равновесия.		успехи в учёбе и физическое развитие
4 класс	1	ребенка.
Физическая подготовка и её связь с	1	Демонстрируют выполнение упражнений
развитием основных физических	1	на гибкость, равновесие. Взаимодействуют
качеств. Физическая нагрузка и её		со сверстниками в процессе освоения этих
1 2		<u> </u>
влияние на повышение частоты		упражнений. Описывают технику усвоения
сердечных сокращений.	40	упражнений.
Способы физкультурной деятельности	12	
Самостоятельные занятия	1	
1 класс	1	
Составление режима дня.	1	Составлять индивидуальный режим дня.
2 класс	1	Составлять индивидуальный режим дня.
	1	Vivia or madring to accompany the providing
Составление режима дня.	1	Учиться правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определять
Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя		1
занятии в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).		назначение утренней зарядки,
зарядка, физкультминутки).		физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей
		жизнедеятельности.
3 класс	1	жизпедеятельности.
Выполнение простейших	1	Учиться правильно проводить
закаливающих процедур, комплексов	_	Учиться правильно проводить закаливающие процедуры. Выполнять
упражнений для формирования		комплексы упражнений для формирования
правильной осанки.		правильной осанки.
1	1	правильной осанки.
4 класс	1 1	Vyyygy og pyyygyygy
Выполнение простейших		Учиться выполнять простейшие
закаливающих процедур, комплексов		закаливающие процедуры. Правильно
упражнений для развития мышц		выполнять комплекы упражнений для
туловища, развития основных		развития мышц туловища, развития
физических качеств.	<u> </u>	основных физических качеств.
Самостоятельные наблюдения за	4	
физическим развитием и		
физической подготовленностью	1	
2 класс	1	
Измерение длины и массы тела,	1	Учиться правильно контролировать своё
показателей осанки и физических		самочувствие и контролировать, как
качеств.		организм справляется с физической
		нагрузкой
3 класс	1	

показателей осанки и физических качеств. 4 класе 2 Измерять показатели осанки и физических качеств. 3 класе 1 Осмысление правил игры. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Умение объяснять свой выбор и игру. 2 класе 1 Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Умение объяснять свой выбор и игру. 3 класе 1 Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижных игр (в епортивных залах). 3 класе 1 Оорганизация и проведение подвижных игр (па спортивных плопадках и в спортивных залах). 4 класе 1 Обучаться организации и проведение подвижных игр (на спортивных залах). 4 класе 1 Обучаться организации и проведение подвижных игр (на спортивных залах). 4 класе 2 Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. 3 класе 2 Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. 3 класе 2 Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. 3 класе 2 Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы физических упражнений на развитие по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы физические и коррекции нарушений осанки. Комплексы физические организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	Г		T
Качасств. 2	Измерение длины и массы тела,	1	Обучаться измерять длину и массу тела,
4 класс	показателей осанки и физических		показателей физических качеств.
Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения иризических упражнений. 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1	качеств.		
качеств. качества. качества. качествана игры. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. ураинентами соревноение подвижных игры с элементами соревновных и порьедение подвижных игры с элементами порьедение подвижных игры с элементами соревновных и порьедение подвижных игры с элементами соревновных и порьедение подвижных игры с элементами соревновных и порьедение подвижных игры с элементами объяснать и порьедение подвижных игры с элементами объяснать и порьедение подвижных игры с элементами объяснать и порьедение подвижных и порьедение качентами и порьедение подвижных и порыение качентами и замимовывать и проводение подвижные и порьежн	4 класс	2	
Физических упражнений 4 4 7 7 7 7 7 7 7 7	Измерение частоты сердечных	2	Измерять показатели осанки и физических
Физических упражнений 4 4 7 7 7 7 7 7 7 7	сокращений во время выполнения		качеств.
Самостоятельные игры и развлечения	-		
Вазвлечения 1	• •	4	
1	=		
Организация и проведение подвижных игр. Инструктаж по ТБ.	-	1	
взаимодействовать в игровой деятельности. Умение объяснять свой выбор и игру. 2 класе Организация и проведение подвижных игр (в спортивных залах). З класе Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). 4 класе Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). 4 класе Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). 4 класе Организация и проведение подвижных игр (на спортивных залах). Физическое совершенствование объементий для утреней зарядки, физкультурно-оздоровительная деятельность 1 класе 2 комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. 3 класе 2 класе 3 класе 2 класе 2 класе 3 класе 3 класе 3 класе 4 класе 2 класе 2 класе 2 класе 3 класе 4 класе 2 класе 2 класе 2 класе 3 класе 4 класе 4 класе 5 класе 5 класе 5 класе 6 класе 2 класе 2 класе 2 класе 3 класе 4 класе 5 класе 5 класе 6 класе 6 класе 6 класе 6 класе 6 класе 6 класе 7 класе 8 класе 9 класе 2 класе 2 класе 5 класе 6 класе 6 класе 7 класе 8 класе 6 класе 7 класе 8 класе 6 класе 7 кл			Осмысление правил игры. Общаться и
Деятельности. Умение объяснять свой выбор и игру.		1	
Выбор и игру.	подвижных игр. инструктых по тв.		
1			
Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижных игр (в спортивных залах).	2	1	выоор и игру.
деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.			07
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. 1	± ±	1	•
Соревновательной деятельности. 3 класс	*		_
3 класс	(в спортивных залах).		<u> </u>
Организация и проведение подвижных игр (па спортивных площадках и в спортивных залах).			соревновательной деятельности.
подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). 4 класс Организация и проведение подвижных игр (на спортивных залах). 4 класс Организация и проведение подвижных игр (на спортивных залах). Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 класс Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. 1 класс Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. 2 класс Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. 3 класс Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. 3 класс Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. 3 класс Сомплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. 3 класс Сомплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. 3 класс Сомплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. 3 класс Сомплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции зароровьесберегающей жизнедеятельности.	3 класс	1	
Площадках и в спортивных залах). 4 класс 1	Организация и проведение	1	Учиться организовывать и проводить
1	подвижных игр (на спортивных		подвижные игры.
1	площадках и в спортивных залах).		
подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 класс С Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, упражнений для утренней зарядки. Гимнастика для глаз. Комплексы физических упражнений для упрежнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. 3 класс С Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие С портивных соревнований в спортивном зале и на спортивной площадке. Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.		1	
подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 класс С Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, упражнений для утренней зарядки. Гимнастика для глаз. Комплексы физических упражнений для упрежнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. 3 класс С Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие С портивных соревнований в спортивном зале и на спортивной площадке. Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	Организация и проведение	1	Обучаться организации и проведению
Зале и на спортивной площадке. Зала и на спортивном площадке. Зала и на спортивном площадке.	± ±		
Физическое совершенствование 381 Физкультурно-оздоровительная деятельность 8 1 класс 2 Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. 2 класс 2 Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Гимнастика для глаз. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. 2 Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. 3 класс 2 Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. 3 класс 2 Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	* ` *		
Физкультурно-оздоровительная деятельность 8 1 класс 2 Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток. 1 Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Гимнастика для глаз. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. 2 Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. 3 класс 2 Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. 3 класс 2 Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. 3 класс 2 Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	•	381	•
Ткласс 2 Смиплексы физических упражнений для утренней зарядки, упражнений для утренней зарядки, упражнений для физических упражнений для физических упражнений для утренней зарядки. Гимнастика для глаз. Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Тимнастике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений и на развитие Комплексы упражнений на развитие Комплексы упражнение в опражнение Комплексы упражнение Комплексы упражнение Комплексы	•	8	
1 класс 2 Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток. 1 Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Гимнастика для глаз. Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. 2 Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. З класс 2 Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие 2 Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.			
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток. 1 Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Комплексы физических упражнений для физкультминуток. Инструктаж по ТБ. 2 С класс 2 Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Гимнастика для глаз. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. 2 Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. З класс 2 Комплексы профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.		2.	
упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Толь инструктаж по ТБ. Толь инструктах их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Толь инструктах их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Толь инструктах по ТБ. Толь инструктах их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Толь инструктах по ТБ. Толь инструктах по ТБ. Толь инструктах их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.			Определять изэцацение утренцей эзрятки
физкульт-минуток. Комплексы физических упражнений для физкультминуток. Инструктаж по ТБ. 2 класс Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Гимнастика для глаз. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. 3 класс Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие		1	
Комплексы физических упражнений для физкультминуток. Инструктаж по ТБ. 2 класс Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Гимнастика для глаз. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. 3 класс Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие 1 жизнедеятельности. 2 Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		= = =
упражнений для физкультминуток. Инструктаж по ТБ. 2 класс Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Гимнастика для глаз. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. 3 класс Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. 2 Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.		1	- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
Инструктаж по ТБ. 2 2 класс 2 Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Гимнастика для глаз. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. З класс 2 Комплексы упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	<u>*</u>	1	жизнедеятельности.
2 класс 2 Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Симнастика для глаз. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. З класс 2 Комплексы упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений па развитие Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	• • • • • •		
Комплексы физических 2 Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Гимнастика для глаз. Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. 2 жизнедеятельности. З класс 2 Комплексы упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	1 0		
упражнений для утренней зарядки. Гимнастика для глаз. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Томплексы для глаз. Комплексы физических упражнений для данятий по профилактике и физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие Томплексы для глаз. Комплексы физических и комплексы данятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие			
Гимнастика для глаз. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. З класс Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	1	2	
физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. З класс Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие жизнедеятельности. жизнедеятельности. Жизнедеятельности.			1
занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. 3 класс Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие Занятий по профилактике и физических физических физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.			организации здоровьесберегающей
коррекции нарушений осанки. 3 класс Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	• 1		жизнедеятельности.
З класс 2 Комплексы упражнений для занятий по профилактике и нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	занятий по профилактике и		
Комплексы упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие 2 Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	коррекции нарушений осанки.	<u> </u>	
Комплексы упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие 2 Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	3 класс	2	
упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.			Определять назначение утренней зарядки,
профилактике и коррекции организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. упражнений на развитие	1		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие жизнедеятельности.			
упражнений на развитие	1 1		
* 1	1 *		
	физических качеств.		

4 класс	2	
Комплексы дыхательных	2	Разучить комплексы дыхательных
упражнений. Гимнастика для глаз.		упражнений, гимнастики для глаз
Спортивно-оздоровительная	373	
деятельность		
Гимнастика с основами	110	
акробатики		
1 класс	26	
Организующие команды и приёмы.	1	Осваивать универсальные умения по
Строевые действия в шеренге.		самостоятельному выполнению
Инструктаж по ТБ.		упражнений в оздоровительных формах
Строевые действия в колонне.	1	занятий. Умение самостоятельно
Выполнение строевых команд.	1	выполнять упражнения в оздоровительных
Акробатические упражнения. Упоры	2	формах занятий. Формирование умения
седы. Инструктаж по ТБ.		выполнять задание в соответствии с целью
Упражнения в группировке.	1	Различать и выполнять строевые команды:
Перекаты.	1	«Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!»,
Стойка на лопатках.	1	«На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».
Кувырки вперёд.	2	Осваивать технику акробатических
Кувырки назад.	2	упражнений. Развитие этических чувств,
Гимнастический мост	2	доброжелательности и эмоционально-
Упражнения на низкой	1	нравственной отзывчивости, понимания и
гимнастической перекладине: висы.		сопереживания чувствам других людей.
Упражнения на низкой	1	Выявлять характерные ошибки при
гимнастической перекладине:		выполнении акробатических упражнений.
перемахи.		Описывать технику гимнастических
Гимнастические упражнения	2	упражнений прикладной направленности.
прикладного характера.		Осваивать технику физических
Передвижение по гимнастической	2	упражнений прикладной направленности;
стенке.		упражнений на спортивных снарядах.
Преодоление полосы препятствий с	2	
элементами лазанья.		
Преодоление полосы препятствий с	2	
элементами перелезания.		
Прыжки со скакалкой.	2	
2 класс	28	
Строевые действия в шеренге и	1	Осваивать универсальные умения по
колонне.		самостоятельному выполнению
Выполнение строевых команд.	1	упражнений в оздоровительных формах
Акробатические упражнения. Упоры	1	занятий. Умение самостоятельно
Акробатические упражнения. Седы.	1	выполнять упражнения в оздоровительных
Упражнения в группировке.	1	формах занятий. Формирование умения
Перекаты.	1	выполнять задание в соответствии с целью.
Кувырки вперёд и назад.	2	Различать и выполнять строевые команды.
Упражнения на низкой	1	Осваивать технику гимнастических
гимнастической перекладине: висы,		упражнений на спортивных снарядах.
перемахи.		Осваивать универсальные умения по
Акробатические комбинации: мост	2	взаимодействию в парах и группах при
из положения лёжа на спине,		разучивании акробатических упражнений.
опуститься в исходное положение,		Выявлять и характеризовать ошибки при
переворот в положение лёжа на		выполнении гимнастических упражнений.

животе, прыжок с опорой на руки в		Проявлять качества силы, координации и
упор присев.		выносливости при выполнении
Акробатическая комбинация:	2	акробатических упражнений и
кувырок вперёд в упор присев,		комбинаций.
кувырок назад в упор присев, из		
упора присев кувырок назад до упора		
на коленях с опорой на руки,		
прыжком переход в упор присев,		
кувырок вперёд		-
Гимнастическая комбинация: из виса	3	
стоя присев толчком двумя ногами		
перемах, согнув ноги, в вис сзади		
согнувшись, опускание назад в		
вис стоя и обратное движение через		
вис сзади согнувшись со сходом		
вперёд ноги.		_
Гимнастические упражнения	2	
прикладного характера		
Прыжки со скалкой.	3	
Передвижение по гимнастической	2	
стенке.		
Преодоление полосы препятствий с	3	
элементами лазанья и перелазания,		
переползания.		
Передвижение по наклонной	2	
гимнастической скамейке.		
3 класс	28	
Организующие команды и приёмы.	1	Осваивать технику акробатических
Строевые действия в шеренге и	2	упражнений. Осваивать универсальные
колонне, выполнение строевых		умения по взаимодействию в парах и
команд.		группах при разучивании акробатических
Акробатические упражнения в	2	упражнений. Выявлять характерные
группировке.		ошибки в выполнении акробатических
Акробатические упражнения	2	упражнений. Осваивать универсальные
перекаты.		умения контролировать величину нагрузки
Акробатические упражнения упоры,	2	по частоте сердечных сокращений при
седы.		выполнении упражнений на развитие
Кувырки вперёд и назад.	2	физических качеств. Соблюдать правила
Упражнения на низкой	2	техники безопасности при выполнении
гимнастической перекладине: висы,		акробатических упражнений. Проявлять
перемахи.		качества силы, координации и
Гимнастический мост.	2	выносливости при выполнении
Мост из положения лёжа на спине.	2	акробатических упражнений и
Переворот в положение лёжа на	1	комбинаций. Осваивать технику
животе, прыжок с опорой на руки в		гимнастических упражнений на
упор присев.	<u> </u>	спортивных снарядах. Осваивать
Из виса стоя присев толчком двумя	1	универсальные умения по взаимодействию
ногами перемах, согнув ноги, в вис		
		в парах и группах при разучивании
сзади согнувшись.		акробатических упражнений. Выявлять и
сзади согнувшись. Опускание назад в вис стоя и	1	

согнувшись со сходом вперёд ноги.		качества силы, координации и
Прыжки со скакалкой.	2	выносливости при выполнении
Передвижение по гимнастической	2	акробатических упражнений и
стенке.	2	комбинаций.
Преодоление полосы препятствий с	2	
элементами лазанья и перелазания,	2	
переползания		
Передвижение по наклонной	2	-
гимнастической скамейке.	2	
тимнастической скамсикс.		
4 класс	28	
Акробатические упражнения: стойка	3	Осваивать технику акробатических
на лопатках.	5	упражнений и комбинаций. Разучить
Акробатические упражнения:	4	гимнастические комбинации, соблюдать
кувырки вперёд и назад.	•	технику безопасности при выполнении
Акробатические комбинации:	3	упражнений. Выявлять характерные
кувырок вперёд в упор присев,	3	ошибки в выполнении акробатических
кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев		упражнений. Осваивать универсальные
, , , , ,	3	умения контролировать величину нагрузки
Акробатические комбинации: из	3	по частоте сердечных сокращений при
упора присев кувырок назад до		выполнении упражнений на развитие
упора на коленях с опорой на руки.	3	физических качеств. Соблюдать правила
Акробатические комбинации:	3	техники безопасности при выполнении
прыжком переход в упор присев,		акробатических упражнений. Проявлять
кувырок вперёд.	2	качества силы, координации и
Гимнастическая комбинация: из виса	3	выносливости при выполнении
присев толчком двумя ногами		акробатических упражнений и
перемах, согнув ноги, в вис сзади		комбинаций. Осваивать технику
согнувшись.	2	гимнастических упражнений на
Гимнастическая комбинация:	3	спортивных снарядах.
опускание назад в вис стоя и		
обратное движение через вис сзади		
согнувшись.	2	-
Гимнастическая комбинация:	3	
опускание назад в вис стоя и		
обратное движение через вис		
согнувшись со сходом вперёд ноги.	3	-
Опорный прыжок: с разбега через	3	
гимнастического козла	120	
Лёгкая атлетика	120	
Тегорие упражнения: с високим	30 2	Усваивать основные понятия и термины в
Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Инструктаж по	2	беге, прыжках, беговых упражнениях.
ТБ.		Описывать технику беговых упражнений.
	2	Соблюдать правила техники безопасности
Беговые упражнения: с прыжками	<u> </u>	при выполнении упражнений. Выявлять
и с ускорением. Беговые упражнения: с	2	характерные ошибки в технике
J 1	2	выполнения упражнений. Осваивать
изменяющимся направлением		технику бега различными способами,
ДВИЖЕНИЯ.	2	технику прыжковых упражнений. Умение
Беговые упражнения: из разных	2	управлять эмоциями при общении со
исходных положений. Челночный бег.	2	сверстниками и взрослыми. Проявлять
полночный осг.		obepetitinkumin n bapoonibimi. Hiponbilitb

Высокий старт с последующим	2	качества силы, быстроты, выносливости и
ускорением.	2	координации при выполнении прыжковых
Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте.	2	упражнений. Описывать и осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать
Прыжковые упражнения: на одной	2	правила техники безопасности при
ноге с продвижением. Инструктаж	_	метании малого мяча
по ТБ.		
Прыжковые упражнения: на двух	2	-
ногах с продвижением.		
Прыжковые упражнения: в длину.	3	1
Прыжковые упражнения: в высоту.	3	-
	3	-
1 7 1	3	
спрыгивание и запрыгивание. Метание малого мяча в	3	-
	3	
вертикальную цель.	30	
Беговые упражнения с высоким	1	Усвоить основные понятия в беге.
поднимание бедра.	1	Описывать технику выполнения беговых
•	1	упражнений. Демонстрировать
Беговые упражнения с прыжками.	2	вариативное выполнение беговых
Беговые упражнения с ускорением.	2	упражнений. Взаимодействовать со
Беговые упражнения с	2	сверстниками в процессе освоения беговых
изменяющимся направлением		упражнений, при этом соблюдать правила
движения.	2	безопасности. Применять беговые
Беговые упражнения из разных	2	упражнения для развития
исходных положений.	2	координационных способностей. Включать
Челночный бег.	2 2	прыжковые упражнения в различные
Высокий старт с последующим	2	формы занятий по физической культуре.
ускорением.	2	Применять прыжковые упражнения для
Прыжковые упражнения: на одной	2	развития скоростно-силовых и
ноге на месте.	2	координационных способностей.
Прыжковые упражнения: на двух	2	Закреплять в играх навыки прыжков.
ногах на месте.	2	Описывать технику выполнения
Прыжковые упражнения: на одной	2	метательных упражнений, осваивать её
ноге и двух ногах на месте и с		самостоятельно. Демонстрировать
продвижением.	2	вариативное выполнение метательных
Прыжковые упражнения: в длину.		упражнений. Составлять комбинации из
Прыжковые упражнения: в высоту.	2 2	числа разученных упражнений и
Прыжковые упражнения:		выполнять их. Усваивать правила
спрыгивание и запрыгивание.	2	соревнований в беге, прыжках, метании.
Метание малого мяча на	2	Соблюдать правила техники безопасности
Дальность.	2	при выполнении бросков мяча.
Метание малого мяча в		
Вертикальную цель.	2	-
Броски большого мяча (1кг) на		
дальность разными способами.	30	
З класс — Багориа упражнация с рисоким	2	OTHER IDEAL TOWNS DE HOUSE STORY
Беговые упражнения с высоким		Описывать технику выполнения беговых
поднимание бедра.	2	упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых
Беговые упражнения с прыжками.	2	 .
Беговые упражнения с		упражнений. Соблюдать правила безопасности. Применять беговые
изменяющимся направлением	<u> </u>	остопасности. Примсилть остовые

движения.		упражнения для развития
Беговые упражнения из разных	2	координационных способностей.
исходных положений.	2	Осваивать технику выполнения
	2	прыжковых упражнений. Включать
Прыжковые упражнения: на одной	2	прыжковые упражнения в различные
ноге на месте.	2	формы занятий по физической культуре.
Прыжковые упражнения: на двух	2	
ногах на месте.		Применять прыжковые упражнения для
Прыжковые упражнения: на одной	2	развития скоростно-силовых и
ноге и двух ногах на месте и с		координационных способностей.
продвижением.		Осваивать технику выполнения
Прыжковые упражнения: в длину.	3	метательных упражнений.
Прыжковые упражнения: в высоту.	3	Демонстрировать вариативное выполнение
Прыжковые упражнения:	2	метательных упражнений. Включать
спрыгивание и запрыгивание.		метательные упражнения в различные
Метание малого мяча на	3	формы занятий по физической культуре.
дальность.		Различать и точно выполнять строевые
Метание малого мяча в	3	команды.
вертикальную цель.		
Броски большого мяча (1кг) на	2	
дальность разными способами.		
4 класс	30	
Беговые упражнения с высоким	1	Разучить и применять беговые упражнения
поднимание бедра.		для развития координационных
Беговые упражнения с прыжками.	1	способностей. Осваивать технику
Беговые упражнения с ускорением.	2	выполнения прыжковых упражнений в
Беговые упражнения с	2	длину и высоту. Включать прыжковые
изменяющимся направлением	_	упражнения в различные формы занятий
движения.		по физической культуре. Осваивать
Беговые упражнения из разных	2	технику бега различными способами,
исходных положений.		технику прыжковых упражнений. Умение
Челночный бег.	2	управлять эмоциями при общении со
Высокий старт с последующим	2	сверстниками и взрослыми. Проявлять
ускорением.		качества силы, быстроты, выносливости и
Прыжковые упражнения: на одной	2	координации при выполнении прыжковых
ноге на месте.	_	упражнений. Описывать и осваивать
Прыжковые упражнения на двух	2	технику метания малого мяча. Соблюдать
ногах на месте.	2	правила техники безопасности при
Прыжковые упражнения: на одной	2	метании малого мяча
ноге и двух ногах на месте и с	2	
продвижением.		
Прыжковые упражнения в длину.	2	-
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	2	+
Прыжковые упражнения в высоту.	$\frac{2}{2}$	1
Прыжковые упражнения	<i>_</i>	
спрыгивание и запрыгивание.	2	-
Метание малого мяча на	2	
Дальность.	2	-
Метание малого мяча в	2	
вертикальную цель.	2	-
Броски большого мяча (1кг) на	2	
дальность разными способами.	1.42	
Подвижные и спортивные игры	143	

На материале гимнастики с	19	
основами акробатики		
1 класс	5	
Подвижные и спортивные игры на	1	Осваивать универсальные умения в
материале гимнастики с основами		самостоятельной организации и
акробатики: игровые задания с		проведении подвижных игр. Излагать
использованием строевых		правила и условия проведения подвижных
упражнений. Инструктаж по ТБ.		игр. Осваивать двигательные действия,
Подвижные и спортивные игры на	1	составляющие содержание подвижных игр.
материале гимнастики с основами		Формирование способов позитивного
акробатики: игровые задания с		взаимодействия со сверстниками в парах и
использованием упражнений на		группах при разучивании упражнений.
внимание.		Умение объяснять ошибки при
Подвижные и спортивные игры на	1	выполнении упражнений. Развитие
материале гимнастики с основами		самостоятельности и личной
акробатики: игровые задания с		ответственности за свои поступки на
использованием упражнений на		основе представлений о нравственных
внимание и силу.		нормах. Осваивать универсальные умения
Подвижные и спортивные игры на	1	в самостоятельной организации и
материале гимнастики с основами		проведении подвижных игр. Излагать
акробатики: игровые задания с		правила и условия проведения подвижных
использованием упражнений на		игр. Осваивать двигательные действия,
ловкость.		составляющие содержание подвижных игр.
Подвижные и спортивные игры на	1	Формирование способов позитивного
материале гимнастики с основами		взаимодействия со сверстниками в парах и
акробатики: игровые задания с		группах при разучивании упражнений.
использованием упражнений на		Умение объяснять ошибки при
координацию.		выполнении упражнений. Развитие
2 класс	8	самостоятельности и личной
Подвижные и спортивные игры на	1	ответственности за свои поступки на
материале гимнастики с основами		основе представлений о нравственных
акробатики: игровые задания с		нормах. Взаимодействовать со
использованием строевых		сверстниками в процессе совместной
упражнений.		игровой деятельности; развивать силу,
Подвижные и спортивные игры на	1	ловкость. Осваивать умение вести мяч,
материале гимнастики с основами		забрасывать мяч в корзину.
акробатики: игровые задания с		Организовывать и проводить совместно со
использованием упражнений на		сверстниками подвижные игры. Осваивать
внимание.		правила подачи, приёма и передачи мяча.
Подвижные и спортивные игры на	2	
материале гимнастики с основами		
акробатики: игровые задания с		
использованием упражнений на		
координацию.		
Подвижные и спортивные игры на	2	
материале гимнастики с основами		
акробатики: игровые задания с		
использованием упражнений на		
силу.		
Подвижные и спортивные игры на	2	
материале гимнастики с основами	_	
	l	

акробатики: игровые задания с		
использованием упражнений на		
ловкость.		
3 класс	6	
Подвижные и спортивные игры на	1	
материале гимнастики с основами	-	
акробатики: игровые задания с		
использованием упражнений на		
внимание.		
Подвижные и спортивные игры на	1	
1 1	1	
материале гимнастики с основами		
акробатики: игровые задания с		
использованием упражнений на		
координацию.	2	
Подвижные и спортивные игры на	2	
материале гимнастики с основами		
акробатики: игровые задания с		
использованием упражнений на		
силу.		
Подвижные и спортивные игры на	2	
материале гимнастики с основами		
акробатики: игровые задания с		
использованием упражнений на		
ловкость.		
На материале лёгкой атлетики	15	
1 класс	5	
Подвижные и спортивные игры на	1	Организовывать и проводить совместно со
материале легкой атлетики:		сверстниками подвижные игры,
прыжки. Инструктаж по ТБ.		осуществлять судейство. Описывать
Подвижные и спортивные игры на	1	технику игровых приёмов, осваивать их
материале легкой атлетики: бег.		самостоятельно. Выявлять и устранять
Подвижные и спортивные игры на	1	типичные ошибки. Взаимодействовать со
материале легкой атлетики:		сверстниками в процессе совместной
метания и броски.		игровой деятельности. Соблюдать правила
Подвижные и спортивные игры на	1	безопасности. Описывать технику игровых
материале легкой атлетики:		приёмов, осваивать их самостоятельно
упражнения на координацию.		
Подвижные и спортивные игры на	1	
материале легкой атлетики:	_	
упражнения на выносливость и		
быстроту.		
2класс	10	
Подвижные и спортивные игры на	2	
материале легкой атлетики:	_	
прыжки.		
Подвижные и спортивные игры на	2	
материале легкой атлетики: бег.	_	
Подвижные и спортивные игры на	2	
материале легкой атлетики:		
<u> </u>		
метание и броски		
метание и броски. Подвижные и спортивные игры на	2	

материале легкой атлетики:		
упражнения на координацию.		
Подвижные и спортивные игры на	2	-
материале легкой атлетики:	2	
упражнения на выносливость и		
быстроту.		
Подвижные и спортивные игры		
На материале баскетбола	41	
1 класс	9	
Баскетбол: специальные	2	Осваивать умение вести мяч, забрасывать
передвижения без мяча.	2	мяч в корзину. Организовывать и
Инструктаж по ТБ.		проводить совместно со сверстниками
Баскетбол: ведение мяча.	2	подвижные игры.
	2	подвижные игры.
Баскетбол: броски мяча в корзину.	3	-
Подвижные игры на материале	3	
баскетбола.	6	-
2 класс Баскетбол: специальные	2	-
'	2	
передвижения без мяча.	2	-
Баскетбол: ведение мяча.	2 2	-
Баскетбол: броски мяча в корзину.		-
З класс Баскетбол: специальные	14 4	-
,	4	
передвижения без мяча.	4	-
Баскетбол: ведение мяча.	4	-
Баскетбол: броски мяча в корзину.	4	-
Подвижные игры на материале баскетбола.	2	
баскетобла. 4 класс	12	-
Баскетбол: специальные	3	-
передвижения без мяча.	3	
Баскетбол: ведение мяча.	2	-
	3	-
Баскетбол: броски мяча в корзину.	3	-
Подвижные игры на материале баскетбола.	3	
На материале волейбола	31	
1 класс	6	
Волейбол: подача мяча.	2	Осваивать правила подачи, приёма и
Инструктаж по ТБ.	2	передачи мяча при игре в волейбол.
Волейбол: приём и передача мяча.	2	переда и ми на при игре в воленоол.
Подвижные игры на материале	2	-
волейбола.	2	
2 класс	6	1
Волейбол: подбрасывание мяча.	2	-
Волейбол: подораемвание мича.	2	-
Волейбол: приём и передача мяча.	2	-
3 класс	8	-
Волейбол: подбрасывание мяча.	2	1
Волейбол: подорасывание мяча.	2	1
Волейбол: приём и передача мяча.	2	-
воленоол. присм и передача мяча.	4	

Подвижные игры на материале волейбола.	2	
4 класс	11	-
Волейбол: подача мяча	3	
Волейбол: подбрасывание мяча	3	
Волейбол: приём и передача мяча	2	
Подвижные игры на материале	2	
волейбола.	_	
Подвижные игры разных народов.	1	
На материале футбола	37	
1 класс	11	
Футбол: удар по неподвижному и	2	Осваивать приёмы удара по неподвижному
катящемуся мячу. Инструктаж по		и катящемуся мячу, остановка мяча при
ТБ.		игре в футбол. Соблюдать технику
Футбол: остановка мяча.	3	безопасности
Футбол: ведение мяча.	3	
Подвижные игры на материале	3	
футбола.		
2 класс	6	
Футбол: удар по неподвижному и	2	
катящемуся мячу.		
Футбол: остановка мяча.	2	
Футбол: ведение мяча.	2	
3 класс	8	
Футбол: удар по неподвижному и	2	
катящемуся мячу.		
Футбол: остановка мяча.	2	
Футбол: ведение мяча.	2	
Подвижные игры на материале	2	
футбола.		
4 класс	12	
Футбол: удар по неподвижному и	3	
катящемуся мячу.		
Футбол: остановка мяча.	3	
Футбол: ведение мяча.	3	
Подвижные игры на материале	3	
футбола.		
Общеразвивающие упражнения	230	
На материале гимнастики с	110	
основами акробатики	2.6	
1 класс	26	
Широкие стойки на ногах	1	Осваивать универсальные умения,
Ходьба с включением широкого	1	связанные с выполнением организующих
шага.	4	упражнений. Описывать технику
Ходьба с включением глубоких	1	разучиваемых акробатических
выпадов	1	упражнений. Соблюдать правила техники
Ходьба в приседе.	1	безопасности при выполнении
Ходьба со взмахом ногами.	1	акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при
Наклоны вперёд, назад.	2	правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
Наклоны в сторону в стойках на	1	выполнении акрооатических упражнении.

ногах, в седах.		Проявлять качества силы, координации и
Произвольное преодоление	1	выносливости при выполнении
простых препятствий.	_	акробатических упражнений и
Передвижение с резко	2	комбинаций. Умение объяснять ошибки
изменяющимся направлением и		при выполнении упражнений.
остановками в заданной позе		при выполнении упражнении.
Ходьба по гимнастической	1	_
скамейке.	1	
Ходьба по низкому	1	-
•	1	
гимнастическому бревну с		
меняющимся темпом и длиной		
шага.	1	-
Ходьба с поворотами и	1	
приседаниями.	1	4
Формирование осанки: ходьба на	1	
носках.		
Формирование осанки: ходьба с	1	
предметами на голове.		_
Формирование осанки: ходьба с	1	
заданной осанкой.		
Виды стилизованной ходьбы под	1	
музыку.		
Развитие силовых способностей:	2	
динамические упражнения с		
переменой опоры на руки и ноги.		
Комплексы упражнений с	2	
постепенным включением в работу		
основных мышечных групп.		
Лазанье с дополнительным	2	
отягощением на поясе (по		
наклонной гимнастической		
скамейке в упоре на коленях).		
Перелезание и перепрыгивание	2	
через препятствия с опорой на		
руки.		
2 класс	28	
Выпады и полушпагаты на месте.	1	Осваивать универсальные умения,
«Выкруты» с гимнастической	1	связанные с выполнением организующих
палкой, скакалкой.	_	упражнений. Описывать технику
Высокие взмахи поочерёдно и	2	разучиваемых акробатических
попеременно правой и левой ногой.		упражнений. Соблюдать правила техники
Высокие взмахи стоя у	2	безопасности при выполнении
гимнастической стенки.		акробатических упражнений. Соблюдать
	1	правила техники безопасности при
Высокие взмахи при	1	выполнении акробатических упражнений.
передвижениях.	1	Проявлять качества силы, координации и
Индивидуальные комплексы по	1	выносливости при выполнении
развитию гибкости.	1	акробатических упражнений и
Произвольное преодоление полос	1	комбинаций. Умение объяснять ошибки
препятствий.	1	при выполнении упражнений.
Воспроизведение заданной игровой	1	при выполнении упражнении.
позы; игры на переключение		

внимания		
Игры на расслабление мышц рук,	1	
ног, туловища (в положении стоя)	1	
Игры на расслабление мышц рук,	1	
ног, туловища (в положении лёжа)	1	
Игры на расслабление мышц рук,	1	
1 2 2	1	
ног, туловища (в положении сидя)	1	
Жонглирование малыми	1	
предметами.	1	
Преодоление полосы препятствий,	1	
включающей в себя висы.	1	
Преодоление полосы препятствий,	1	
включающей в себя упоры.		
Преодоление полосы препятствий,	1	
включающей в себя простые		
прыжки, перелезание через горку		
матов.		
Преодоление полосы препятствий,	2	
включающей в себя, перелезание		
через горку матов.		
Комплексы корригирующих	1	
упражнений на контроль ощущений		
(в постановке головы, плеч)		
Развитие силовых способностей: на	2	
локальное развитие мышц		
туловища с использованием веса		
тела и дополнительных отягощений		
(гантели до 100 г)		
Развитие силовых способностей: на	2	
локальное развитие мышц		
туловища с использованием веса		
тела и дополнительных отягощений		
(гимнастические палки)		
Комплексы упражнений с	2	
постепенным включением в работу		
основных мышечных групп и		
увеличивающимся		
отягощением		
Отжимание лёжа с опорой на	2	
гимнастическую скамейку		
3класс	28	
Комплексы упражнений,	2	Осваивать универсальные умения,
включающие в себя максимальное		связанные с выполнением организующих
сгибание туловища.		упражнений. Описывать технику
Комплексы упражнений,	2	разучиваемых акробатических
включающие в себя максимальное		упражнений. Соблюдать правила техники
прогибание туловища (в стойках и		безопасности при выполнении
седах).		акробатических упражнений. Соблюдать
Индивидуальные комплексы по	2	правила техники безопасности при
развитию гибкости.		выполнении акробатических упражнений.
Комплексы упражнений на	2	Проявлять качества силы, координации и
J 1	i	<u> </u>

координацию с асимметринескими		ві продпрости при ві полнанни
координацию с асимметрическими		выносливости при выполнении акробатических упражнений и
и последовательными движениями		комбинаций. Умение объяснять ошибки
учествення постави	2	при выполнении упражнений.
Упражнения на расслабление	2	при выполнении упражнении.
отдельных мышечных групп	3	
Равновесие типа «ласточка» на	3	
широкой опоре с фиксацией		
равновесия	2	
Упражнения на переключение	2	
внимания и контроля с одних		
звеньев тела на другие	2	
Передвижение шагом, бегом,	2	
прыжками в разных направлениях		
по намеченным ориентирам и по		
сигналу		
Комплексы корригирующих	3	
упражнений на контроль осанки в		
движении		
Развитие силовых способностей: на	2	
локальное развитие мышц		
туловища с использованием веса		
тела и дополнительных отягощений		
(набивные мячи до 1 кг)		
Комплексы упражнений с	2	
постепенным включением в работу		
основных мышечных групп и		
увеличивающимся		
отягощением		
Лазанье с дополнительным	2	
отягощением на поясе (по		
гимнастической стенке и		
наклонной гимнастической		
скамейке в упоре присев)		
Подтягивание в висе стоя и лёжа	2	
4 класс	28	
Комплексы упражнений,	3	Осваивать универсальные умения,
включающие в себя максимальное		связанные с выполнением организующих
сгибание и прогибание туловища в		упражнений. Описывать технику
стойках.		разучиваемых акробатических
		упражнений. Соблюдать правила
Комплексы упражнений,	3	техники безопасности при выполнении
включающие в себя максимальное		акробатических упражнений. Соблюдать
сгибание и прогибание туловища в		правила техники безопасности при
седах.		выполнении акробатических упражнений.
Индивидуальные комплексы по	3	Проявлять качества силы, координации и
развитию гибкости.		выносливости при выполнении
Комплексы корригирующих	3	акробатических упражнений и
упражнений на контроль ощущений		комбинаций. Умение объяснять ошибки
(в постановке позвоночного		при выполнении упражнений.
столба).		
Комплексы корригирующих	3	
		I .

	1	
упражнений на контроль осанки в		
движении, положений тела и его		
звеньев стоя.		
Комплексы корригирующих	3	
упражнений на контроль осанки в		
движении, положений тела и его		
звеньев сидя		
Комплексы упражнений для	3	
укрепления мышечного корсета		
Прыжковые упражнения с	2	
предметом в руках (с		
продвижением вперёд поочерёдно		
на правой и левой ноге)		
Прыжковые упражнения с	2	
предметом в руках (на месте вверх		
и вверх с поворотами вправо и		
влево)		
Прыжки вверх-вперёд толчком	2	
одной ногой и двумя ногами о		
гимнастический мостик		
Переноска партнёра в парах	1	
На материале лёгкой атлетики	120	
1 класс	30	
Прыжки через скакалку на месте на	3	Осваивать технику прыжковых
одной ноге		упражнений. Соблюдать правила техники
Прыжки через скакалку на месте на	3	безопасности при выполнении прыжковых
двух ногах поочерёдно.		упражнений. Проявлять качества силы,
		быстроты, выносливости и координации
-	2	при выполнении прыжковых упражнений.
Прыжки через скакалку на месте	3	
одной ноге и двух ногах		
поочерёдно.		
Повторное выполнение беговых	3	
упражнений.		_
Прыжки в высоту на месте с	3	
касанием рукой подвешенных		
ориентиров.	_	
Прыжки с продвижением вперёд	3	
(правым боком).		
Прыжки с продвижением вперёд	3	
(левым боком).		
Прыжки с продвижением вперёд	3	
(правым и левым боком).		
Передача набивного мяча (1 кг) в	3	
максимальном темпе по кругу.		_
Передача набивного мяча (1 кг) в	3	
максимальном темпе из разных		
исходных положений.		
2 класс		
2 Kilacc	30	
Развитие координации: бег с	30	Осваивать технику прыжковых
		Осваивать технику прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники

ограниченной опоре		безопасности при выполнении прыжковых
Пробегание коротких отрезков из	3	упражнений. Проявлять качества силы,
разных исходных положений		быстроты, выносливости и координации
Развитие быстроты: повторное	4	при выполнении прыжковых упражнений.
выполнение беговых упражнений с	_	при выполнении прыжковых упражнении.
максимальной скоростью с		
высокого старта		
Развитие быстроты: повторное	4	-
выполнение беговых упражнений с	_	
максимальной скоростью из разных		
исходных положений		
	4	
Развитие быстроты: повторное	 	
выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с		
-		
высокого старта, из разных		
исходных положений	1	-
Развитие выносливости:	4	
равномерный бег в режиме		
умеренной интенсивности,		
чередующийся с ходьбой	4	
Челночный бег	4	
Запрыгивание с последующим	4	
спрыгиванием		
3 класс	30	
Бег с горки в максимальном темпе	2	Осваивать технику прыжковых
Ускорение из разных	4	упражнений. Соблюдать правила техники
исходных положений	4	безопасности при выполнении прыжковых
Броски в стенку и ловля теннисного	4	упражнений. Проявлять качества силы,
мяча в максимальном темпе		быстроты, выносливости и координации
Броски в стенку и ловля теннисного	4	при выполнении прыжковых упражнений.
мяча в максимальном темпе, из		
разных исходных положений		
Броски в стенку и ловля теннисного	3	
мяча в максимальном темпе с		
поворотами.	_	
Броски в стенку и ловля теннисного	3	
мяча в максимальном темпе, из		
разных исходных положений с		
поворотами.		
Развитие выносливости:	3	
равномерный бег в режиме		
умеренной интенсивности,		
чередующийся с бегом в режиме		
большой интенсивности		
Развитие выносливости:	3	
равномерный бег в режиме		
умеренной интенсивности,		
чередующийся с бегом с		
ускорениями		

Повторный бег с максимальной	4	
скоростью на дистанцию 30 м (с		
сохраняющимся интервалом		
отдыха)		
4 класс	30	
Бег на дистанцию до 400 м	3	Осваивать технику прыжковых
Равномерный 6-минутный бег.	3	упражнений. Соблюдать правила техники
Развитие силовых способностей:	2	безопасности при выполнении прыжковых
повторное выполнение многоскоков.		упражнений. Проявлять качества силы,
Развитие силовых способностей:	1	быстроты, выносливости и координации
повторное преодоление препятствий		при выполнении прыжковых упражнений.
(15—20 см).		при выполнении прыжковых упражнении.
Метание набивных мячей (1—2 кг)	3	
одной рукой и двумя руками из разных		
исходных		
положений и различными способами		
(сверху)		
Метание набивных мячей (1—2 кг)	3	
одной рукой и двумя руками из разных		
исходных		
положений и различными способами		
(сбоку)		
Метание набивных мячей (1—2 кг) одной	3	
рукой и двумя руками из разных исходных		
положений и различными способами		
(снизу)	2	-
Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных	3	
положений и различными способами (от		
груди)		
Повторное выполнение беговых нагрузок в	3	
горку с доставанием ориентиров,		
расположенных на разной высоте		
Прыжки по разметкам в полуприседе	3	
Прыжки по разметкам в приседе	3	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей начальных классов №1 МБОУ-СОШ №10 от 27 августа 2020 года И.С.Садовская

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР ______И.Н.Пономаренко

27 августа 2020 года