

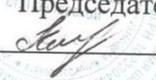
**Муниципальное образование
Павловский район Краснодарского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 им. Г.И. Свердликера ст. Павловской**

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол №1

от «31» августа 2021 года

Председатель педсовета


/Кадырова Е.О./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

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

Количество часов - 405 ч (3 часа в неделю)

Учитель - Щербакова Светлана Сергеевна

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО на основе примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрено федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

Пояснительная записка

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрено федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15) в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы МБОУ СОШ №1.

При планировании учебного материала настоящей программы раздел «Лыжные гонки» заменен на раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка», раздел «Плавание» заменен на освоение содержания тем раздела «Подвижные игры».

Спортивно-оздоровительная деятельность.

На основании Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО») (постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г № 540), приказа Министерства образования и науки РФ от 23 июня 2015 г. N 609 "О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089" в содержание предмета введена подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Темы разделов «Знания о физической культуре», «Способы физической деятельности» вводятся в процесс обучения в форме теоретических уроков в количестве 8 часов в каждом классе начальной школы.

Программа по предмету «Физическая культура» в 1 классе рассчитана на 99 часов в год (33 рабочих недели). В связи с введением «ступенчатого режима» в 1 классе согласно СанПин уменьшается количество уроков. Программа выдается в 1 классе в полном объеме за счёт уплотнения содержания материала.

Проведение контрольно-тестовых уроков.

В каждом разделе программы выделены часы для контроля знаний и умений по теме.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения (см. таблицы № 1).

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводится в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу № 2)

Таблица № 1

Учебные (контрольные) нормативы 1 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
2	Метание набивного мяча (см)	295	235	195
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.9	10.8	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+3	+1
7	Бег 30 м (сек)	6.1	6.9	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
11	Метание в цель с 6 м	3	2	1
12	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
2	Метание набивного мяча (см)	245	220	200
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	10.2	11.3	11.7
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	30	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	18	15	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12,5	+6	+2
7	Бег 30 м (сек)	6.6	7.4	7.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	15	10	5
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	8	2

10	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
11	Метание в цель с 6 м	3	2	1
12	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Учебные (контрольные) нормативы 2 класс

Мальчики

№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	310	245	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.7	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+4	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.4	6.5	7.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
11	Метание в цель с 6 м	3	2	1
12	Кросс 1000 м. (мин.сек.)	Без учёта времени		

ДЕВОЧКИ

1	Прыжок в длину с места (см)	135	125	100
2	Метание набивного мяча (см)	280	215	175
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.7	10.4	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	35	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	23	17	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+8	+4
7	Бег 30 м (сек)	5.6	6.7	7.3
8	Метание малого мяча 150г (м)	17	12	7
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	10	5	3

10	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
11	Метание в цель с 6 м	3	2	1
12	Кросс 1000 м. (мин.сек.)	Без учёта времени		

Учебные (контрольные) нормативы 3 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2	Метание набивного мяча (см)	360	270	220
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
10	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.5	9	6
11	Метание в цель с 6 м	4	3	1
12	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	БЕЗ УЧЁТА ВРЕМЕНИ		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	345	265	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.3	6.5	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5

10	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.1	8.8	5
11	Метание в цель с 6 м	4	3	1
12	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Учебные (контрольные) нормативы 4 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
11	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2
12	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.2	6.3	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	13	7	5

10	Прыжок в длину с разбега	260	220	180
11	Метание в цель с 6 м	4	3	2
12	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Таблица № 2

Уровень физической подготовленности обучающихся 7–11 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст, лет	мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек	7	7,5 и более	7,4-5,9	5,8 и ниже	7,6 и более	7,5-6,8	5,9 и ниже
		8	7,1-«-	7,0-6,4	5,6	7,1-«-	7,4-6,9	5,7
		9	6,8-«-	6,7-5,7	5,1	6,8-«-	6,9-6,0	5,3
		10	6,6-«-	6,5-5,6	5,1	6,6-«-	6,5-5,6	5,2
		11	6,2-«-	6,1-5,5	5,4 и ниже	6,4-«-	6,3-5,7	5,1 и ниже
Координационные	Челночный бег 3 x10 м, сек	7	10,9 и более	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,4 и более	11,3-10,6 10,7-	10,2 и ниже
		8	10,1-«-	10,0-9,5	9,1	10,2-«-	10,1	9,7
		9	10,0-«-	9,9-9,3	8,8	10,4-«-	10,3-9,7	9,3 9,1
		10	9,6-«-	9,5-9,0	8,6	10,1-«-	10,0-9,5	9,2 и ниже
		11	9,4-«-	9,3-8,6	8,5 и ниже	9,8-«-	9,7-9,3	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	114 и ниже	115-135	155 и выше	109 и ниже	110-130	150 и выше
		8	124 и ниже	125-145	165	124 и ниже	125-140	155
		9	129 и ниже	130-150	175	134 и ниже	135-150	160
		10	139 и ниже	140-160	185	139 и ниже	140-150	170
		11	159 и ниже	160-180	181 и выше	149 и ниже	150-184	185 и выше

Выносливость	6-минутный бег, м	7	740	750-900	1100 и выше	590 и менее	600-800	900 и выше
		8	810	800-950	1150 ««	640 и менее	650-850	950 «« 1000
		9	840	850-1000	1200 ««	690 и менее	700-900	««
		10	910	900-1050	1250 ««	740 и менее	750-950	1050 ««
		11	990	1000-1100	1200 и выше	840 и менее	850-1000	1100 и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1	3-5	+9 и выше	5 и менее	6-9	12,5 и выше
		8	1	3-5	+7,5 ««	4 и менее	5-8	11,5 ««
		9	1	3-5	7,5 ««	5 и менее	6-9	13,0 ««
		10	2	4-6	8,5 ««	6 и менее	7-10	14,0 ««
		11	3	4-8	9 и выше	7 и менее	8-14	15 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, мальчики (раз) На низкой перекладине из виса лежа, девочки (раз)	7	1	2-3	4 и выше	3 и менее	4-8	12 и выше
		8	1	2-3	4 ««	5 и менее	6-10	14 ««
		9	2	3-4	5 ««	6 и менее	7-11	16 ««
		10	2	3-4	5 ««	7 и менее	8-13	18 ««
		11	3	4-5	6 и выше	9 и менее	10-14	15 и выше

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки- это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на

качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжка в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) учитывается результат : секунды, количество, длина, высота.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Контроль усвоения теоретической части.

«Отлично», если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

«Хорошо», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

«Удовлетворительно», если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

«Неудовлетворительно» учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

Для оценивания уровня знаний учащегося используются: устный или письменный опрос, беседа, тестирование.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

В разделе «Подвижные и спортивные игры» происходит оценивание технически правильного выполнения упражнений.

В разделе «Гимнастика с элементами акробатики» происходит оценивание технически правильного выполнения упражнений.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является индивидуальное изменение результатов по сравнению с предыдущим замером каждого учащегося.

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»
<p>Имеется рост в показателях физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.</p>	<p>Нет роста показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.</p>	<p>Уменьшение показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.</p>

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования¹

¹ Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

Промежуточная аттестация (четверть, год) учащегося определяется путем сложения среднего балла по его текущим отметкам и среднего балла показателя изменения уровня физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют результат уровня роста физической подготовленности.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся

Текущий контроль осуществляется учителем, реализующим данную программу.

Порядок, формы, периодичность текущего контроля успеваемости определяется учителем с учетом программы.

Текущий контроль успеваемости проводится в виде контрольных упражнений (нормативов).

Отметки учащихся за четверть выставляются на основе результатов контрольных упражнений (нормативов) и устных ответов учащихся с учетом их фактических знаний, умений и навыков.

Годовая отметка выставляется как среднее арифметическое отметок, полученных за четверти (полугодия) с учетом результатов, полученных в ходе промежуточной аттестации.

Итоговая отметка должна отражать фактическую подготовку ученика по всем показателям к моменту ее выставления.

Внимание! Если учащийся имеет медицинское освобождение от уроков физической культуры (длительно) и не может выполнять практические задания на уроке, то текущий контроль и промежуточная аттестация учащегося осуществляются с учетом его теоретических знаний по разделу рабочей программы «Физкультурные и сопряженные с ними знания» в виде устного опроса или тестирования

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

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.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

1. Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

2. Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3. Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

4. Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

5. Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 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 психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

В результате освоения программного материала ученики **1 класса получают знания:**

По разделу «Знания о физической культуре»- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры, правилам предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, рассказывать историю развития физической культуры и первых соревнований, характеристику основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, и равновесия, составлять режим дня и как он влияет на жизнь человека, измерять длину и массу тела, организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках, в спортивном зале), составлять комплексы физических упражнений для утренней зарядки и комплексы гимнастики для глаз, соблюдать личную гигиену, различать различные виды спорта, держать осанку.

Научатся по разделу «Легкая атлетика» технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в длину с разбега; бегать различные варианты эстафет;

По разделу « Гимнастика с элементами акробатики» ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на вытянутые в стороны руки; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации

движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; на высокой перекладине, выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках согнув ноги; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине и гимнастической стенке; прыжки со скакалкой, вращение обруча, удерживать дистанцию, темп и ритм;

по разделу «Кроссовая подготовка» ученики научатся бегу по слабопересеченной местности до 1 км; равномерному медленному бегу до 6 минут; кроссу до 1 км; бегу с преодолением препятствий;

по разделу «Подвижные и спортивные игры» ученики научатся играть в подвижные игры предусмотренные программой, выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведению мяча правой и левой рукой, на месте и в движении, стойке баскетболиста, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, броскам мяча через волейбольную сетку, выполнять футбольные упражнения, участвовать в эстафетах, научатся стойкам полевого игрока, способам перемещения: шагом и бегом – лицом и спиной вперед, прямо и с изменением направления движения, играть в подвижные игры предусмотренные программой и спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол).

В результате освоения программного материала ученики **2 класса получают знания:**

По разделу «Знания о физической культуре»-выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры, о ходьбе, беге, прыжках, лазанье, ползание, ходьбе на лыжах, плавание как жизненно важных способах передвижения человека, знать историю развития Олимпийских игр, рассказывать, что такое физические упражнения и как они влияют на физическое развитие и развитие физических качеств, правила составления и выполнения физкультурминуток, измерять показатели осанки, организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках, в спортивном зале), составлять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, комплексы дыхательных упражнений.

Научатся по разделу «Легкая атлетика»— технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;

По разделу «Кроссовая подготовка»— Ученики научатся бегу по слабопересеченной местности до 1 км; равномерный медленный бег до 6 минут; кросс до 1 км; бег по пересеченной местности; бег с преодолением препятствий.

по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»— строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на пе-

рекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой, проходить станции круговой тренировки, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с гимнастическими скамейками и на них;

Подвижные и спортивные игры— усовершенствуют свои навыки в подвижных играх предусмотренные программой, выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку, давать пас ногами и руками, научатся стойкам полевого игрока, способам перемещения: шагом и бегом – лицом и спиной вперед, прямо и с изменением направления движения, играть в подвижные игры предусмотренные программой и спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол).

В результате освоения программного материала ученики **3 класса получают знания:**

по разделу «Знания о физической культуре»-выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать как разнообразные формы занятий физическими упражнениями способствуют укреплению здоровья человека, что такое ЧСС и как ее измерять во время выполнения физических упражнений, знать особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств, составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Организовывать и проводить подвижных игр (на спортивных площадках, в спортивном зале), составлять комплексы упражнений на развитие физических качеств, комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;

Научатся по разделу «Легкая атлетика»— технике высокого старта, технике метания малого мяча на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

по разделу «Кроссовая подготовка» ученики научатся бегу по слабопересеченной местности до 1 км; равномерному медленному бегу до 6 минут; кроссу до 1 км; бегу с преодолением препятствий.

по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекувырки, кувырок вперед с места, с

разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, мост, стойку на лопатках, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

по разделу «Подвижные и спортивные игры» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, научатся стойкам полевого игрока, способам перемещения: шагом и бегом — лицом и спиной вперед, прямо и с изменением направления движения, играть в подвижные игры предусмотренные программой и спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол).

В результате освоения программного материала ученики **4 класса получают знания:**

по разделу «Знания о физической культуре»-выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать о роли и значении занятий физической культурой в поддержании хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе, о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью, о физической нагрузке и о её влиянии на повышение частоты сердечных сокращений, проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), измерять показатели физического развития, организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках, в спортивном зале), составлять комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств;

Научатся по разделу «Легкая атлетика»— пробегать 30 м на время, выполнять челночный бег, метать малый мяч на дальность и на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, проходить полосу препятствий;

по разделу «Кроссовая подготовка» ученики научатся бегу по слабопересеченной местности до 1 км; равномерному медленному бегу до 6 минут; кроссу до 1 км; бег с преодолением препятствий.

по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»— выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать на скакалке крутить обруч, напрыгивать на

гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

по разделу «Подвижные и спортивные игры»-выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры предусмотренные программой, перемещаться шагом и бегом – лицом и спиной вперед, прямо и с изменением направления движения, выполнять одноударное и многоударное ведение мяча на месте и при перемещении шагом, бросать мяч в гандбольные ворота, играть в спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол).

1.1.1. Физическая культура

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной

и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *бегать кросс.*
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

1.1.1. Физическая культура

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке) В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
играть в баскетбол, футбол, волейбол, гандбол по упрощённым правилам;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
бегать кросс.
-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

Содержание учебного курса

1.1.1.1. Физическая культура

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. 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, физкульт-минуток, 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; упражнения в группировке; перекувырки; 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 вися 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.

Гандбол: Стойка игрока. Способы перемещения: шагом и бегом – лицом и спиной вперед, прямо и с изменением направления движения. Комплексные упражнения с различными вариантами перемещения. Держание мяча двумя руками. Одноударное и многоударное ведение мяча на месте и при перемещении шагом. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу на уровне груди. Передачи мяча двумя руками от груди и из-за головы.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба 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 поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и 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 нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале кроссовой подготовки Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, бег в режиме большой интенсивности, бег на дистанцию 400,600,800; равномерный 6-минутный бег, бег по слабопересеченной местности до 1 км; бег с преодолением препятствий, бег со сменой лидера.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

3. Тематическое планирование

№ п\п	Разделы, темы	Количество часов		классы			
		Примерная или авторская программа (из расчета 3 часа в неделю)	Рабочая программа (из расчета 3 часа в неделю)	1	2	3	4
1.1.	Знания о физической культуре (физическая культура ,из истории физической культуры,физические упражнения).	-	12	3	3	3	3

1.2	Способы физкультурной деятельности (самостоятельные занятия, самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, самостоятельные игры и развлечения)	-	12	3	3	3	3
1.3.	Физическое совершенствование	-	381	93	96	96	96
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	-	8	2	2	2	2
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».	-	373	91	94	94	94
	- подвижные и спортивные игры	-	158	35	35	35	35
	- гимнастика с основами акробатики	-	80	20	20	20	20
	- легкая атлетика	-	87	22	22	22	22
	- лыжные гонки	-	-	-	-	-	-
	- плавание	-	-	-	-	-	-
	- кроссовая подготовка	-	48	9	12	12	12
	Региональный компонент - подвижные и спортивные игры на основе гандбола.			5	5	5	5
	Итого	-	405	99	102	102	102

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

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов.	Основные виды деятельности обучающегося (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре-1 час. (Физическая культура.)				
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	1,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика-13 часов				2,3,4
2	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий.	1	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при	
3	Бег по размеченным участкам дорожки, бег с ускорением от 10 до 15 м.	1		
4	Бег 30 м-контроль. Наклон вперед из положения сидя-контроль. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
5	Челночный бег 3x10 м. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
6	Челночный бег 3x10 м-контроль. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
7	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
8	Метание мяча из-за головы на дальность. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
9	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1		

			выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча.	
10	Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	Осваивать технику бросков большого мяча.	
11	Прыжок в длину с места-контроль.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	
12	Прыжки в высоту с разбега способом «согнут ноги».	1	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	
13	Произвольные прыжки в длину с разбега (4-5 шагов) без обозначения места отталкивания с приземлением на обе ноги.	1	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	
14	Прыжки в длину с разбега (5-6 шагов) с приземлением на обе ноги с ограниченной «зоной отталкивания» 80 см. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	Уметь: выполнять упражнения комплекса ГТО Описывать технику упражнений комплекса ГТО Осваивать технику упражнений комплекса ГТО Выявлять характерные ошибки при выполнении технику упражнений комплекса ГТО Проявлять качества гибкости, быстроты, силы, координации(ловкости) и выносливости.	
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка-4 часа			2,4
15	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег в чередовании с ходьбой 400 м.	1	Описывать технику беговых упражнений.	
16	Бег на дистанцию 600м.	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	
17	Бег на дистанцию 800м.	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
18	Шестиминутный бег-контроль. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. (Подвижные игры-5 часов)				2,4
19	Т.Б. при занятиях подвижными играми. Подвижные игры: «Совушка», «К своим флажкам».	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	
20	Подвижные игры: «Два Мороза», «Пятнашки».	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	

21	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры».	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении игр.	
22	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1		
23	Подвижные игры: «Волк во рву», «Космонавты».	1		
Знания о физической культуре-1 час. (Из истории физической культуры.)				1,3
24	История развития физической культуры и первых соревнований. История ВФСК ГТО.	1	Пересказывать тексты по истории зарождения Олимпийских Игр и истории ВФСК ГТО.	
Знания о физической культуре-1 час. (Физические упражнения.)				
25	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, равновесие). Характеризовать основные физические качества и показатели физического развития.	3,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с элементами акробатики-20 часов.				4,5
26	Т.Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упор присев, лёжа, стоя на коленях.	1	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности Соблюдать технику безопасности при выполнении	
27	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	1		
28	Группировка из упора присев.	1		
29	Группировка из положения лежа на спине.	1		
30	Перекаты.	1		
31	Кувырок вперед.	1		
32	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1		
33	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги-контроль.	1		
34	Мост из положения лежа на спине.	1		

35	Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	1	акробатических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»	
36	Упражнения в равновесии.	1		
37	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1		
38	Лазанье по гимнастической скамейке.	1		
39	Лазанье по гимнастической стенке.	1		
40	Перелезание произвольным способом через гимнастическую скамейку.	1		
41	Вис на перекладине и гимнастической стенке. Вис на гимнастической стенке на время.	1		
42	Смешанные висы.	1		
43	Прыжки со скакалкой.	1		
44	Произвольное лазание по канату.	1		
45	Гимнастическая полоса препятствий	1		
Способы физической деятельности-1 час. (Самостоятельные занятия.)				3,4
46	Режим дня.	1	Составлять индивидуальный распорядок дня.	
Способы физической деятельности-1 час. (Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.)				4,5
47	Измерение длины и массы тела.	1	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол-10 часов				1,3,4
48	Т.Б. на уроках баскетбола. Правила игры Передвижение в стойке баскетболиста.	1	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, выполнять ловлю, ведение, броски, останавливать, отбивать, делать передачу) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении	
49	Ловля и передача мяча двумя руками от груди стоя на месте.	1		
50	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед.	1		

51	Передача одной рукой от плеча, с шагом вперед, после ведения мяча.	1	<p>технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p>	
52	Ведение мяча на месте, в движении шагом.	1		
53	Ведение мяча в движении шагом, в движении бегом.	1		
54	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.	1		
55	Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления движения.	1		
56	Броски мяча в цель (в кольцо, щит, обруч).	1		
57	Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Спортивные игры. Волейбол-5 часов</p>				1,3,4
58	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойки и перемещения в волейболе.	1	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, выполнять ловлю, ведение, броски, останавливать, отбивать, делать передачу) в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p>	
59	Передача мяча сверху двумя руками.	1		
60	Передача и прием мяча снизу двумя руками.	1		
61	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1		
62	Игра в пионербол.	1		

Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Гандбол-5 часов				
63	Т.Б. на уроках гандбола Правила игры. Стойка полевого игрока. Способы перемещения: шагом и бегом – лицом и спиной вперед, прямо и с изменением направления движения	1	<p>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, выполнять ловлю, ведение, броски, останавливать, отбивать, делать передачу) в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p>	1,3,4
64	Держание мяча двумя руками. Комплексные упражнения с различными вариантами перемещения.	1		
65	Одноударное и многоударное ведение мяча на месте и при перемещении шагом	1		
66	Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу на уровне груди.	1		
67	Передачи мяча двумя руками от груди и из-за головы. Эстафеты с элементами гандбола.	1		
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол-10 часов.				
68	Т.Б. на уроках футбола. Правила игры. Стойки, перемещения.	1	<p>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, выполнять ловлю, ведение, броски, останавливать, отбивать, делать передачу) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	1,3,
69	Удар внутренней стороной стопы «щетка» по неподвижному мячу с места.	1		
70	Удар внутренней стороной стопы «щетка» по неподвижному мячу с одного-двух шагов.	1		
71	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
72	Передача мяча в парах.	1		
73	Передача мяча в тройках.	1		
74	Передача мяча в парах на расстоянии 2-3 метров.	1		
75	Передача мяча в тройках на расстоянии 2-3 метров.	1		

76	Ведение мяча по прямой ведущей ногой.	1		
77	Удары по воротам.	1		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность-1 час.			3,2
78	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.	
	Способы физкультурной деятельности-1 час. (Самостоятельные игры и развлечения.)			2,3,4
79	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках, в спортивном зале).	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры -5 часов				2,4
80	Т.Б. при занятиях подвижными играми. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	
81	Подвижные игры: «Точный расчёт», «Летучий мяч».	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	
82	Подвижные игры: «Два Мороза», «Совушка».	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
83	Подвижные игры: «Удочка»,	1	Взаимодействовать в парах	

	«Прыжки по полосам».		и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	
84	Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики-воробушки».	1	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика-9 часов.				2,3,4
85	Т.Б. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий.	1	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	
86	Бег 30 с высокого старта. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию	
87	Бег 30 м-контроль. Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), на низкой перекладине из виса лежа (д).	1	в парах и группах при разучивании выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
88	Челночный бег 3x10 м-контроль. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	
89	Контроль прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	Описывать технику прыжковых упражнений.	
90	Произвольные прыжки в длину с разбега.	1	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	
91	Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Подготовка к выполнению тестов ГТО	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	

92	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	
93	Метание мяча из-за головы на дальность.	1		
Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка-5 часов.				2,4
94	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег в чередовании с ходьбой 400 м.	1	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	
95	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности 600 м.	1		
96	Бег по слабопересеченной местности.	1		
97	Бег на дистанцию 800 м.	1		
98	6-минутный бег-контроль. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
Физкультурно-оздоровительная деятельность-1 час.				4,5
99	Гимнастика для глаз.	1	Выполнять комплексы для профилактики утомления, гимнастики для глаз.	

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

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов.	Основные виды деятельности обучающегося (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
	Знания о физической культуре-1 час. (Физическая культура.)			1,2,3
1	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. История ВФСК ГТО	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Пересказывать тексты и раскрывать историю ВФСК ГТО.	
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика-13 часов			2,3,4
2	Т.Б.на уроках легкой атлетики. Бег по дистанции, бег с ускорением от 10 до 20 м.	1	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	
3	Бег 30 м с высокого старта. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании	
4	Бег 30 м-контроль. Наклон вперед из положения сидя-контроль.	1	и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы,	
5	Челночный бег 3x10 м. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
6	Челночный бег 3x10 м-контроль. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.	
7	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых	
8	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению тестов	1	упражнений. Проявлять качества силы,	
			быстроты, выносливости и координации при выполнении	

	ГТО.		прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросковбольшого набивного мяча. Осваивать технику бросковбольшого мяча.	
9	Метание малого мяча из-за головы, стоя боком по направлению метания на дальность.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	
10	Метание малого мяча на дальность-контроль.Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	
11	Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы,быстроты и координации при метании малого мяча.	
12	Прыжок в длину с места-контроль.Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), на низкой перекладине из виса лежа (д)-контроль.	1	Уметь: выполнять упражнения комплекса ГТО Описывать технику упражнений комплекса ГТО Осваивать технику упражнений комплекса ГТО Выявлять характерные ошибки при выполнении технику упражнений комплекса ГТО Проявлять качества гибкости, быстроты, силы, координации(ловкости) и выносливости.	
13	Прыжки в длину с разбега с ограниченной «зоной отталкивания» 60 см.	1		
14	Прыжки в длину с разбега 5-7 шагов с приземлением на обе ноги. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка-4 часа.			2,3,4
15	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег в чередовании с ходьбой 400 м.	1	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	
16	Бег с преодолением препятствий 600м. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
17	Кроссовый бег со сменой лидера 800м.	1		
18	Шестиминутный бег-контроль. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры-5 часов.				2,3,4
19	Т.Б. при занятиях подвижными играми.	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной	

	Подвижные игры: «Пустое место», «К своим флажкам».		организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	
20	Подвижные игры: «Третий лишний», «Пятнашки».	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
21	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	
22	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры».	1	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
23	Подвижные игры : «Два Мороза», «Белые медведи».	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	
Знания о физической культуре-1 час. (Из истории физической культуры.)				1,3
24	История развития Олимпийских игр.	1	Раскрывать связь физической культуры с общей культурой. Зарождение Олимпийских игр. Миф о Геракле.	
Знания о физической культуре-1 час. (Физические упражнения).				
25	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	3,4
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики-20 часов.				4,5
26	Т.Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	1	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами	
27	Упор присев, лёжа, стоя на коленях .	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	
28	Группировка из упора присев.	1	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	
29	Группировка из положения лежа на спине.	1	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности	
30	Перекаты.	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
31	Кувырок вперед.	1	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности	
32	Стойка на лопатках.	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений на координацию	
33	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости при	
34	Кувырок назад.	1		
35	Мост из положения лежа на спине.	1		
36	Акробатическая комбинация из освоенных	1		

	элементов.		выполнении акробатических упражнений и комбинаций Осваивать универсальные умения при выполнении упражнений на равновесие Различать и выполнять строевые команды осваивать и выполнять ОРУ упражнений различной координационной сложности	
37	Упражнения в равновесии.	1		
38	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1		
39	Лазанье по гимнастической скамейке.	1		
40	Лазанье по гимнастической стенке.	1		
41	Перелезание произвольным способом через гимнастическую скамейку, бревно, коня.	1		
42	Вис на перекладине и гимнастической стенке. Вис на гимнастической стенке на время.	1		
43	Прыжки со скакалкой.	1		
44	Произвольное лазание по канату.	1		
45	Гимнастическая полоса препятствий.	1		
Способы физкультурной деятельности-1 час. (Самостоятельные занятия.)				
46	Физкультминутки, правила их составления и выполнения.	1	Рассказывать о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм. Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).	3,4
	Способы физкультурной деятельности-1 час. (Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.)			
47	Измерение показателей осанки.	1	Определять осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Называть основные признаки правильной и неправильной осанки Называть физические упражнения для формирования правильной осанки. Определять назначение каждой группы упражнений. Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки. Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки. Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и	3,4

			коррекции осанки. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол-10 часов				1,3,4
48	Т.Б. на уроках баскетбола. Правила игры. Перемещения баскетболиста.	1	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, выполнять ловлю, ведение, броски, останавливать, отбивать, делать передачу) в процессе подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений</p>	
49	Передача и ловля мяча стоя на месте.	1		
50	Передача и ловля мяча двумя руками от груди.	1		
51	Передача двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	1		
52	Передача и ловля двумя руками низко летящего мяча стоя на месте	1		
53	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	1		
54	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте и в движении.	1		
55	Ведение мяча с изменением направления передвижения, скорости, высоты отскока мяча.	1		
56	Бросок мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места, после ведения и остановки.	1		
57	Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол-5 часов				1,3,4
58	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойки и перемещения в волейболе.	1	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, выполнять ловлю, ведение, броски,</p>	
59	Передача мяча сверху двумя руками.	1		

60	Передача и прием мяча сверху двумя руками через сетку.	1	останавливать, отбивать, делать передачу) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	
61	Передача и прием мяча снизу двумя руками.	1		
62	Игра в пионербол с элементами волейбола.	1		
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Гандбол-5 часов				
63	Т.Б. на уроках гандбола. Правила игры в гандбол. Ведение мяча		Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, выполнять ловлю, ведение, броски, останавливать, отбивать, делать передачу) в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	
64	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении шагом, в прыжке.			
65	Ловля мячей высоких и низких. Ловля катящего мяча.			
66	Бросок мяча с целью.			
67	Комплексные упражнения с перемещениями и передачами мяча. Эстафеты с элементами гандбола.			
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол-10 часов.				1,3,4
68	Т.Б. на уроках футбола. Правила игры. Передачи мяча короткие, средние и	1	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на	

	длинные		расстояние, выполнять ловлю, ведение, броски, останавливать, отбивать, делать передачу) в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	
69	Удар внутренней стороной стопы «щетка» по неподвижному мячу с одного-двух шагов.	1		
70	Удар внутренней стороной стопы «щетка» по мячу, катящемуся навстречу.	1		
71	Удар по мячу после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега	1		
72	Ведение мяча неведущей ногой.	1		
73	Передача мяча в парах.	1		
74	Передача мяча в тройках. Удары по движущемуся мячу-прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар.	1		
75	Удары по движущемуся мячу-прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар.	1		
76	Прием (остановка мяча) катящегося с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку-подошвой и разными частями стопы.	1		
77	Удары по воротам.	1		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность-1 час.			
78	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1	Выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.	3,4
Способы физкультурной деятельности-1 час. (Самостоятельные игры и развлечения.)				2,3,4
79	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках, в спортивном зале).	1	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
Спортивно-оздоровительная деятельность.				2,4

Подвижные игры -5 часов			
80	Т.Б. при занятиях подвижными играми. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений</p>
81	Подвижные игры: «Точный расчёт», «Летучий мяч».	1	
82	Подвижные игры: «Два Мороза», «Третий лишний».	1	
83	Подвижные игры: «Шишки, желуди, орехи», «Вызов номеров».	1	
84	Подвижные игры: «Лисы и куры», «Прыжки по полосам».	1	
Спортивно-оздоровительная деятельность.			2,3,4
Легкая атлетика-11 часов.			
85	Т.Б. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий.	1	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p>
86	Бег 30 м с высокого старта.	1	
87	Бег 30 м с высокого старта-контроль. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	
88	Челночный бег 3x10 м. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	
89	Челночный бег 3x10 м-контроль.	1	
90	Прыжок в длину с места-контроль. Подготовка к выполнению	1	

	тестов ГТО.		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков	
91	Прыжки в длину с разбега с ограниченной «зоной отталкивания» 60 см.	1		
92	Прыжки в длину с разбега 5-7 шагов с приземлением на обе ноги. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		

93	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению тестов ГТО	1		
94	Метание мяча из-за головы на дальность. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
95	Контроль метания малого мяча на дальность. Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), на низкой перекладине из виса лежа (д)	1		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка-6 часов.			2,3,4
96	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег в чередовании с ходьбой 400 м.	1	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	
97	Бег по слабопересеченной местности со сменой лидера.	1		
98	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1		
99	Бег на дистанцию 600м.	1		
100	Бег на дистанцию 800м. Подготовка к выполнению тестов ГТО	1		
101	Шестиминутный бег-контроль. Подготовка к выполнению тестов ГТО	1		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность-1 час.			
102	Комплексы дыхательных упражнений.	1	Выполнять комплексы дыхательных упражнений.	

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

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Количество часов.	Основные виды деятельности обучающегося (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
	Знания о физической культуре-1 час. (Физическая культура).			
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. История ВФСК ГТО.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Пересказывать тексты и раскрывать историю ВФСК ГТО.	1,3
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика-11 часов.			2,3,4
2	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Высокий старт с последующим ускорением от 20 до 30 м.	1	Сохранять спокойствие при экстремальных ситуациях	
3	Бег 30 метров с высокого старта. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	Сохранять правильную осанку Оценивать длину и частоту шагов, темп, звуковые сигналы.	
4	Бег 30 метров с высокого старта-контроль. Наклон вперед из положения сидя-контроль.	1	Принимать решения в экстремальных условиях Осваивать двигательные действия, составляющие содержание легкоатлетической разминки	
5	Челночный бег 3x10 м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
6	Челночный бег 3x10 м-контроль.	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации	
7	Метания малого мяча в вертикальную цель.	1	целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;	
8	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	Осваивать навыки прыжков, развивать скоростно-силовых и координационных способностей	
9	Прыжок в длину с места-контроль.Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), на низкой перекладине из виса лежа (д)-контроль.	1	Объяснять технику выполнения Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений на координацию	
10	Прыжок в длину с короткого разбега (4-5	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при	

	шагов).		разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений.	
11	Прыжок в длину с разбега (8-12 шагов) на точность приземления. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	Осваивать технику бросков Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений по легкой атлетике(метания, бега, бросках и т.д.)	
12	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1	Объяснять влияние бега на состояние здоровья Уметь: выполнять упражнения комплекса ГТО Описывать технику упражнений комплекса ГТО Осваивать технику упражнений комплекса ГТО Выявлять характерные ошибки при выполнении техники упражнений комплекса ГТО Проявлять качества гибкости, быстроты, силы, координации (ловкости) и выносливости.	
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка -6 часов.			2,3,4
13	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м; в медленном темпе до 2 мин.	1	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	
14	Кросс по слабопересеченной местности 500 м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
15	Кроссовый бег со сменой лидера 600 м.		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	
16	Кросс по слабопересеченной местности 800 м.	1		
17	Бег на выносливость 1000 м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
18	Бег 6 мин-контроль.	1		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры-5 часов			2,4
19	Т.Б. при занятиях подвижными играми. Подвижные игры«День и ночь» ,«Третий лишний».	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	
20	Подвижные игры:«Гонка мячей в колоннах», «Встречная эстафета».	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
21	Подвижные игры: «Удочка», «Прыжки по полосам».	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	
22	Подвижные игры: «Эстафета с прыжками», «Пингвины».	1		
23	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто самый меткий».	1	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и	

			двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	
	Знания о физической культуре-1 час. (Из истории физической культуры).			
24	Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1	Пересказывать тексты по истории развития физической культуры. Объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта.	1,2,3,5
	Знания о физической культуре-1 час. (Физические упражнения.)			3,4
25	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1	Выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств.	
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики -20 часов.			4,5
26	Т.Б. на уроках гимнастики. Кувырок вперёд в группировке.	1	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами	
27	Кувырок вперёд-контроль.	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	
28	Кувырок назад.	1	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	
29	Кувырок назад-контроль.	1	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности	
30	Кувырок назад с перекатом стойка на лопатках (м). Мост из положения лёжа на спине (д.)	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
31	Стойка на лопатках (м), мост из положения лёжа на спине (д).	1	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности	
32	Стойка на лопатках (м.), мост из положения лёжа (д)-контроль).	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений	
33	Акробатическая комбинация из освоенных элементов-контроль.	1		

34	Лазание по гимнастической стенке, по наклонной лавочке лёжа на животе, на коленках.	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Осваивать универсальные умения при выполнении упражнений на равновесие Различать и выполнять строевые команды и осваивать и выполнять ОРУ различной координационной сложности		
35	Лазание по канату в три приёма, перелезание через препятствия.	1			
36	Лазанье по канату в три приёма-контроль.	1			
37	Висы с завесом, висы на согнутых руках согнув ноги.	1			
38	Вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног, подтягивание.	1			
39	Ходьба по бревну, повороты на носках, приседание и переход в упор присев.	1			
40	Повороты прыжком на 90 ⁰ и 180 ⁰ , опускание в упор стоя на колене.	1			
41	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов и козла.	1			
42	Вскок в упор стоя на коленях.	1			
43	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1			
44	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук-контроль.	1			
45	Шаги галопа и польки в парах, сочетание изученных танцевальных шагов.	1			
	Способы физкультурной деятельности-1 час. (Самостоятельные занятия.)	3,4			
46	Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1		Выполнять комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.	
	Способы физкультурной деятельности-1 час. (Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью).				3,4
47	Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.	1	Измерять ЧСС (пальпаторно)		

	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол-10 часов			1,3,4
48	Т.Б. на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	
49	Броски мяча двумя руками от груди и из-за головы в баскетбольный щит и корзину с места.	1		
50	Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит и корзину с места и после ведения.	1		
51	Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.	1		
52	Многоударное ведение мяча шагом и бегом по прямой и с изменением направления движения.	1		
53	Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.	1		
54	Комплексные упражнения с перемещением, ловлей, ведением и передачами мяча.	1		
55	Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	1		
56	Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки-контроль.	1		
57	Игра в мини-баскетбол.	1		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол-10 часов			1,3,4
58	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.	1	Выполнять технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в волейбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.	
59	Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после	1		

	перемещения.		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	
60	Передача и прием мяча сверху двумя руками через сетку.	1		
61	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1		
62	Прием и передача мяча двумя руками снизу через сетку.	1		
63	Приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку.	1		
64	Прямая подача мяча способом снизу и сверху.	1		
65	Прямая подача способом снизу- контроль.	1		
66	Введение в начальные игровые ситуации.	1		
67	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1		
Спортивно-оздоровительная деятельность.				1,3,4
Спортивные игры. Футбол-5 часов.				
68	Т.Б.на уроках по футболу. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.	1	Выполнять технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в футбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	
69	Ведение мяча попеременно ведущей и неведущей ногой.	1		
70	Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперед.	1		
71	Передачи мяча в парах на месте и в движении, в сочетании с ведением.	1		
72	Ведение мяча-контроль.	1		
	Игра по упрощенным правилам футбола.			
Спортивно-оздоровительная деятельность.				

Спортивные игры. Гандбол-5 часов.				
73	Т.Б.на уроках по гандболу. Правила игры. Ловля мяча в движении бегом	1	Выполнять технические приёмы игры в гандбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в футбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	1,3,4
74	Ловля мяча, летящего навстречу	1		
75	Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	1		
76	Стойка голкипера. Способы перемещения боком приставными и скрестными шагами.	1		
77	Стойка защитника. Перемещения приставным шагом боком.	1		
Физкультурно-оздоровительная деятельность-1 час.				3,4
78	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1		
Способы физической деятельности-1 час. (Самостоятельные игры и развлечения).				3,4
79	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках, в спортивном зале).	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры -5 часов				2,4
80	Т.Б.при занятиях подвижными играми. Подвижные игры:«К своим флажкам» «Третий лишний».	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении игр Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
81	Подвижные игры: «Гонка мячей в колоннах», «Караси и щука» .	1		
82	Подвижные игры:«Удочка», «Прыжки по полосам».	1		
83	Подвижные игры: «Эстафета с прыжками», «Пингвины».	1		
84	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто самый меткий».	1		

			Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика-11 часов.				2,3,4
85	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Высокий старт с последующим ускорением от 20 до 30 метров.	1	<p>Сохранять спокойствие при экстремальных ситуациях Сохранять правильную осанку Оценивать длину и частоту шагов, темп, звуковые сигналы. Принимать решения в экстремальных условиях Осваивать двигательные действия, составляющие содержание легкоатлетической разминки</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>Осваивать навыки прыжков, развивать скоростно-силовых и координационных способностей Объяснять технику выполнения Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений Осваивать универсальные</p>	
86	Бег 30 м с высокого старта. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
87	Бег 30 метров с высокого старта-контроль. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
88	Челночный бег 3x10 м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
89	Челночный бег 3x10 м-контроль. Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), на низкой перекладине из виса лежа (д)-контроль.	1		
90	Прыжок в длину с короткого разбега (4-5 шагов).	1		
91	Прыжок в длину с разбега (8-12 шагов) на точность приземления. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		

92	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1	<p>умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бросков</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений по легкой атлетике. (метания, бега, бросках и т.д.)</p> <p>Объяснять влияние бега на состояние здоровья</p>	
----	--	---	---	--

93	Метание мяча в цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5 м.	1		
94	Прыжок в длину с места-контроль.	1		
95	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка-6 часов.			2,3,4
96	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег в чередовании с ходьбой 400 м.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
97	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности 600 м.	1		
98	Кроссовый бег со сменой лидера.	1		
99	Кросс по слабопересеченной местности 800м.	1		
100	Бег на дистанцию 1000м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
101	Шестиминутный бег-контроль. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность-1 час.			
102	Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	Выполнять комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.	3,4

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

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов.	Основные виды деятельности обучающегося (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
	Знания о физической			1,3

	культуре-1 час. (Физическая культура).			
1	Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе. История ВФСК ГТО.	1	<p>Раскрывают понятие «ФК» и анализируют ее положительное влияние на укрепление здоровья и развития человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учебе.</p> <p>Раскрывают историю ВФСК ГТО.</p>	
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика-11 часов			2,3,4
2	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Высокий старт с последующим ускорением от 40 до 60 м.	1	<p>Сохранять спокойствие при экстремальных ситуациях</p> <p>Сохранять правильную осанку</p> <p>Оценивать длину и частоту шагов, темп, звуковые сигналы.</p> <p>Принимать решения в экстремальных условиях</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание легкоатлетической</p>	
3	Бег 30 м с высокого старта-контроль. Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), на низкой перекладине из виса лежа (д).	1		
4	Челночный бег 3x10 м. Наклон вперед из положения сидя-контроль.	1		
5	Челночный бег 3x10 м-контроль.Подготовка к	1		

	выполнению комплекса ГТО.		разминки	
6	Метание малого мяча «из-за спины через плечо» с места на дальность и на заданное расстояние.	1	Осваивать универсальные умения самостоятельной организации целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;	в
7	Метание малого мяча на дальность-контроль. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
8	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
9	Прыжок в длину с места-контроль. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	Осваивать навыки прыжков, развивать скоростно-силовых и координационных способностей	
10	Прыжок в длину с разбега с «зоной отталкивания» до 30 см с (5-7 шагов). Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	Объяснять технику выполнения	
11	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»-контроль. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений на координацию	
12	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений. Осваивать технику бросков Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений по легкой	

			атлетике. (метания, бега, бросках и т.д.) Объяснить влияние бега на состояние здоровья	
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка -6 часов.			2,3,4
13	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м; в медленном темпе до 2 мин.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	
14	Кросс по слабопересеченной местности до 600м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	
15	Кроссовый бег со сменой лидера.			
16	Кросс по слабопересеченной местности 800 м .	1	Проявлять качества силы, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
17	Бег на выносливость 1000 м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
18	Бег 6 минут-контроль.	1		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры-5 часов			2,4
19	Т.Б. при занятиях подвижными играми. Подвижные игры: «Волк во рву», «Огонь и вода».	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении игр. Осваивать универсальные умения	
20	Подвижные игры: «Передал-садись», «Охотники и утки».	1		в

21	Подвижные игры «Вызов номеров», «Третий лишний».	1	самостоятельной организации и	
22	Подвижные игры: «Быстро и точно», «Снайперы».	1	проведении подвижных игр.	
23	Подвижные игры: «Наступление», «Горелки».	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
	Знания о физической культуре-1 час. (Из истории физической культуры).			1,2,3
24	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в	

			современных видах спорта.	
	Знания о физической культуре-1 час. (Физические упражнения).			
25	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	3,4
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики-20 часов.			4,5
26	Т.Б. на уроках гимнастики. Первая помощь при травмах. 2-3 кувырка вперед.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	
27	2-3кувырка вперед-контроль. «Мост» из положения лежа на спине.	1	Описывать технику акробатических упражнений и комбинаций	
28	Строевые упражнения. «Мост» из положения лежа на спине-контроль.	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений	
29	Строевые упражнения. Стойка на лопатках-контроль.	1	Проявлять координационные и силовые способности, соблюдать правильную осанку	
30	Перекаты в сторону из различных упоров.	1		
31	Акробатическая комбинация-контроль.	1		
32	Гимнастическая полоса препятствий.	1	Осваивать универсальные умения при разучивании упражнений	
33	Лазание по канату в три приёма, перелезание через	1		

	препятствия.		Описывать технику выполняемых упражнений Проявлять физические способности и морально-волевые качества Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании танцевальных упражнений	
34	Лазанье по канату в три приёма-контроль.	1		
35	Висы сзавесом, висы на согнутых руках согнув ноги.	1		
36	Вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног, подтягивание.	1		
37	Ходьба по бревну, повороты на носках, приседание и переход в упор присев.	1		
38	Повороты прыжком на 90 ⁰ и 180 ⁰ , опускание в упор стоя на колене.	1		
39	Контроль комбинации на гимнастическом бревне.	1		
40	Вскок в упор стоя на коленях. Построение в две шеренги.	1		
41	Вскок в упор стоя на коленях с последующим переходом в упор присев и соскок взмахом рук.	1		
42	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук-контроль.	1		
43	Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь».	1		
44	Опорный прыжок через гимнастического козла способом «согнув ноги».	1		
45	Шаги галопа и польки в парах, сочетание изученных танцевальных шагов.	1		
	Способы физической			

	деятельности -1 час.(Самостоятельные занятия).			
46	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)	1	Выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	3,4
	Способы физкультурной деятельности -1 час. (Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью).			
47	Измерение показателей физического развития.	1	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Выполняют контрольные упр-я. Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.	3,4
	Спортивно-оздоровительная деятельность.			1,3,4

	Спортивные игры. Баскетбол-10 часов			
48	Т.Б. на уроках баскетбола. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.	
49	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте – контроль.	1		
50	Ловля мяча с отскоком от пола на месте и в движении.	1		
51	Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1		
52	Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля.	1		
53	Ведение мяча на месте, в ходьбе, в беге- контроль.	1		
54	Остановка прыжком. Остановка в два шага. Повороты вперед и назад.	1		
55	Броски мяча в кольцо стоя на месте.	1		
56	Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки.	1		
57	Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения- контроль.	1		
	Спортивно-оздоровительная деятельность.			1,3,4

	Спортивные игры. Волейбол-10 часов			
58	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений Выполнять технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в волейбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга	
59	Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу).	1		
60	Передача мяча сверху прием мяча снизу в парах, в квадратах.	1		
61	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в кругу.	1		
62	Передача мяча сверху и прием мяча снизу с партнером, расстояние 3 – 4м.	1		
63	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах.	1		
64	Нижняя прямая подача с расстояния 6 - 9 м. от сетки.	1		
65	Верхняя прямая подача с расстояния 6 - 9 м. от сетки.	1		
66	Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием, зависанием и мягким приземлением.	1		
67	Выпрыгивание с имитацией блока после перемещения приставным шагом вдоль сетки, высотой 160-170 см.	1		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол-5 часов.			1,3,4

68	Т.Б на уроках по футболу. Правила игры. Ведение мяча с изменением направления.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений Выполнять технические приёмы игры в гандбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в футбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.	
69	Удары по катящемуся мячу стоя на месте и остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1		
70	Передачи мяча в парах на месте и в движении, в сочетании с ведением.	1		
71	Штрафные и угловые удары по мячу-контроль.	1		
72	Игра по упрощённым правилам футбола.	1		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Гандбол-5 часов.			1,3,5
73	Т.Б на уроках по гандболу. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками на месте без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений Выполнять технические приёмы игры в гандбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в гандбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.	
74	Ловля и передача мяча двумя руками на месте без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) – контроль. Вырывание и выбивание мяча.	1		
75	Бросок мяча сверху на дальность и в цель.	1		
76	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на	1		

	месте – контроль.			
77	Штрафной бросок. Игра по упрощенным правилам гандбола.	1		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность-1 час.			3,4
78	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.	
Способы физкультурной деятельности-1 час. (Самостоятельные игры и развлечения).				3,5
79	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках, в спортивном зале).	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости	

			от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры -5 часов			2,4
80	Т.Б. при занятиях подвижными играми. Подвижные игры: «Удочка», «Невод».	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	
81	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Прыжки по полосам».	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	
82	Подвижные игры: «Точный расчёт», «Летучий мяч».	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	
83	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто самый меткий».	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
84	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Гандбольные салки».	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные	

			решения в условиях игровой деятельности.	
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика-11 часов.			2,3,4
85	Т.Б.на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1	<p>Сохранять спокойствие при экстремальных ситуациях</p> <p>Сохранять правильную осанку</p> <p>Оценивать длину и частоту шагов, темп, звуковые сигналы.</p> <p>Принимать решения в экстремальных условиях</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание легкоатлетической разминки</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>Осваивать навыки прыжков, развивать скоростно-силовых и координационных способностей</p> <p>Объяснять технику</p>	
86	Бег на дистанцию 30 м с высокого старта. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
87	Бег 30 м с высокого старта - контроль. Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), на низкой перекладине из виса лежа (д) Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
88	Челночный бег 3x10 м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
89	Челночный бег 3x10 м-контроль. Наклон вперед из положения сидя-контроль.	1		

			<p>выполнения Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бросков</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений по легкой атлетике. (метания, бега, бросках и т.д.)</p> <p>Объяснять влияние бега на состояние здоровья</p> <p>Уметь: выполнять упражнения комплекса ГТО Описывать технику упражнений комплекса ГТО Осваивать технику упражнений комплекса ГТО Выявлять характерные ошибки при выполнении технику</p>	
--	--	--	--	--

								упражнений комплекса ГТО Проявлять качества гибкости, быстроты, силы, координации и выносливости при выполнении упражнений комплекса ГТО		
90	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1								
91	Метание малого мяча «из-за спины через плечо» места на дальность и на заданное расстояние.	1								

92	Метание малого мяча на дальность-контроль. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
----	---	---	--	--

93	Прыжок в длину с места-контроль. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
94	Прыжок в длину с разбега с «зоной отталкивания» до 30 см с (5-7 шагов). Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
95	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»-контроль. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка-6 часов.				2,3,4

96	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег на дистанцию 600 м.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
97	Кроссовый бег со сменой лидера.	1		
98	Равномерный медленный бег до 3 минут.	1		
99	Кросс по пересеченной местности 800 м.	1		
100	Бег на выносливость 1000 м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.	1		
101	Шестиминутный бег-контроль.	1		
Физкультурно-оздоровительная деятельность-1 час.				3,4
102	Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	Выполнять комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО учителей

от 30.08.21 № 1

Руководитель ШМО С. Шурбакова С.С.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

ШМО 1 Гондарева Н.В.

«30» 08 2021 г.

