
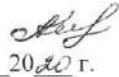



Муниципальное общеобразовательное учреждение

"Средняя общеобразовательная школа №3"

г. Валуйки Белгородской области

<p>«Согласовано» Руководитель МО МОУ «СОШ №3» г.Валуйки Белгородской области</p> <p>Леднева В.Н.</p>  <p>Протокол № <u>6</u> от «<u>10</u>» <u>ноября</u> 20<u>20</u> г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора МОУ «СОШ №3» г.Валуйки Белгородской области</p> <p>Копаева Л.И. </p> <p>«<u>20</u>» <u>декабря</u> 20<u>20</u> г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ №3» г. Валуйки Белгородской области</p>  <p>Дегтярёв С.А.</p> <p>Приказ № <u>153</u> от «<u>27</u>» <u>декабря</u> 20<u>20</u> г.</p>
---	--	---

Рабочая программа
по учебному предмету
« Физическая культура »
для уровня начального общего образования
(1-4 классы, базовый уровень)

Составитель:
учитель физической культуры

Ляшенко И.А.
Леднева В.Н.
Габелия М.А.
Королёва С.М.

Планируемые результаты изучения учебного предмета "Физическая культура"

"

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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

1. Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

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

2. Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта 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.
 - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

- регулятивные УУД

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости), направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без, при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

- познавательные УУД

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики, заданий по лыжной подготовке;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.

- коммуникативные УУД

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций, легкоатлетических упражнений.

2.Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

1класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по

порядку рассчитайсь», «на первый-второй рас-считайсь», «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; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезть по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся 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 высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка. Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон

в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

2 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- *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, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
- *Легкая атлетика* — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 х Юм, беговую разминку, метание как на

дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

- *Лыжная подготовка*— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
- *Подвижные игры* — усовершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

3 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- *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 мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, 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, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, 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, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

- *Легкая атлетика*— технике высокого старта, технике метания мешочка (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, прыгать на мячах-хопах, 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;
- *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полулелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- *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, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

4 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре*- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленными на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- *Легкая атлетика* — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу

- препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
 - *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 «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).
 - Физическая культура (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке) В результате обучения обучающиеся 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); 43 -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;

-быть подготовленным к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

3.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей:

базовой и вариативной(дифференцированной).Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Содержание разделов и тем учебного предмета

Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Организация здорового образа жизни.

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для

снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски, торможение).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, лапта).

**Тематическое планирование по учебному предмету
«Физическая культура»
1-4 класс**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов на изучение раздела			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Базовая часть				
1.1	Знания о физической культуре.	2(в процессе урока)	2 (в процессе урока)	2(в процессе урока)	2 (в процессе урока)
1.2	Способы физкультурной деятельности.	3(в процессе урока)	3 (в процессе урока)	3 (в процессе урока)	3(в процессе урока)
1.3	Физическое совершенствование:	61	63	63	63
1.3.1	Гимнастика с основами акробатики.	12	10	15	12
1.3.2	Лёгкая атлетика.	14	28	18	14
1.3.3	Лыжная подготовка (Кроссовая подготовка)	14	13	15	14
1.3.4	Подвижные и спортивные игры.	21	17	14	28
2.	Вариативная часть				
2.1	Подвижные, народные игры	5			
Итого:		66	68	68	68

**Тематическое планирование по учебному предмету
" Физическая культура"
1 класс**

№ уро ка	Наименование раздела Тема урока	Количес т во часов
1	2	3
	Легкая атлетика	7
1	Беседа – Тема: Когда и как возникли физическая культура и спорт. Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Т. Б на материале л/атлетики. Обучение построению в шеренгу и колонну по 1, ходьбе на носках, пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, обычному бегу, бегу с ускорением, простейшего комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики (УГГ), п/и «Два мороза», «Быстро по своим местам». Развитие внимания, скоростных качеств.	1
2	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость. Обучение сочетаний различных видов ходьбы: с подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам, бегу с ускорением до 30м с произвольного старта. Повторение УГГ, п/и «Эстафета зверей», «Ловишка». Развитие внимания, скоростных качеств.	1
3	Беседа – Тема – Что такое физическая культура. Обучение обычному бегу, с изменением направления, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150м. Повторение разновидностей ходьбы, бег с ускорением до 30м с произвольного старта. Повторение УГГ, п/и «Салки», «Догони свою пару». Развитие внимания, скоростных качеств.	1
4	Обучение бегу с преодолением препятствий, по размеченным участкам дорожки, челночному бегу 3*5; 3*10м. Выполнение контрольного норматива – бег на скорость 30м , п/и «Смена сторон», «Догони свою пару». Развитие внимания, скоростных качеств.	1
5	Обучение равномерному, медленному бегу до 3 минут, навыков прыжков на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90 гр. Повторение челночного бега 3*5; 3*10м, п/и «С кочки на кочку». Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.	1
6	Обучение навыков прыжков с продвижением вперед на одной и на двух ногах, в длину с места, с высоты до 30см. Повторение равномерного бега до 3 минут. Сдача контрольного норматива – челночный бег 3*10м , эстафеты на скорость, п/и «Прыгающие воробышки». Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.	1

7	Беседа – Тема – Личная гигиена. Обучение техники метание малого мяча в парах метание малого мяча из положения, стоя грудью в направлении метания. Повторение бега до 3 минут. Сдача контрольного норматива - прыжки в длину с места, п/и «Прыгающие воробышки», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
	Подвижные игры	4
8(1)	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Обучение комплекса ОРУ на осанку, умений играть в подвижные игры с бегом. Сдача контрольного норматива – бег 1000м без учета времени, п/и «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве.	1
9(2)	Беседа – Тема – Органы дыхания. Закрепление комплекса ОРУ на осанку, умений играть в подвижные с бегом, п/и «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве.	1
10 (3)	Беседа – Тема – Спортивная одежда и обувь. Совершенствование комплекса ОРУ на осанку, умений играть в подвижные игры с бегом, п/и «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Развитие скоростных способностей.	1
11 (4)	Обучение комплекса ОРУ в движении. Совершенствование умений играть в подвижные игры с бегом, прыжками, п/и «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.	1
	Народные игры(лапта)	5
12 (1)	Инструктаж по ТБ на уроках игр. Разучивание комплекса ОРУ с малыми мячами. Обучение техники держания теннисного мяча с места прямо перед собой, п/и «Метко в цель». Развитие меткости, силовых способностей.	1
13 (2)	Закрепление комплекса ОРУ с малыми мячами. Обучение техники метания мяча с места, п/и «Метко в цель». Развитие меткости, силовых способностей.	1
14 (3)	Повторение комплекса ОРУ с малыми мячами. Обучение финальному усилию в метании мяча, п/и «Метко в цель», «Перебежка под обстрелом». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
15 (4)	Закрепление финального усилия в метании мяча, п/и «Метко в цель», «Перебежка под обстрелом». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
16 (5)	Закрепление техники финального усилия в метании мяча, п/и «Метко в цель», «Перебежка под обстрелом». Развитие скоростно-силовых способностей	1

	<u>Гимнастика с элементами акробатики</u>	12
17 (1)	Инструктаж по ТБ во время занятий. Знакомство с названием снарядов и гимнастических элементов. Обучение ОРУ с гимнастической палкой, основной стойке, построение в колонну по 1, в шеренгу, в круг, группировке, перекатов в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	1
18 (2)	Закрепление ОРУ с гимнастической палкой, навыков основной стойке, построение в колонну по 1, в шеренгу, в круг, группировке, перекатов в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	1
19 (3)	Обучение перестроению по звеньям, по заранее установленным местам. Совершенствование комплекса ОРУ с гимнастической палкой, группировки, перекатов в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Развитие координационных и силовых способностей.	1
20 (4)	Обучение комплекса ОРУ с обручем, лазанию по гимнастической стенке и канату, п/и «Ловля обезьян». Развитие координационных и силовых способностей.	1
21 (5)	Обучение лазанию по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягиванию лежа на животе по горизонтальной скамейке, п/и «Ловля обезьян». Развитие координационных и силовых способностей.	1
22 (6)	Обучение размыканию на вытянутые руки в стороны, перелезанию через горку матов и гимнастическую скамейку, п/и «Ловля обезьян». Развитие координационных и силовых способностей.	1
23 (7)	Закрепление размыкания на вытянутые руки в стороны, перелезания через горку матов и гимнастическую скамейку, подтягивания, лежа на животе по горизонтальной скамейке, п/и «Преодолей скамейку». Развитие координационных и силовых способностей.	1
24 (8)	Обучение стойке на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьбе по гимнастической скамейке, комплекса ОРУ с флажками, поворотам направо, налево, п/и «Соблюдай равновесие». Развитие координационных и силовых способностей	1
25 (9)	Обучение командам: «Шагом марш!», «Класс, стой!», перешагиванию через мячи, поворотом на 90°. Закрепление стойке на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), комплекса ОРУ с флажками, поворотам направо, налево, п/и «Узкая скамеечка». Развитие координационных и силовых способностей.	1

26 (10)	Обучение танцевальных упражнений: шаг с прискоком; приставные шаги; шаги галопа в сторону, ходьбе по рейке гимнастической скамейки. Повторение поворотов направо, налево, комплекса ОРУ с флажками, упражнений в равновесии в ходьбе по гимнастической скамейки с перешагиванием набивных мячей, повороты на 90°, п/и «Соблюдай равновесие». Развитие координационных способностей.	1
27 (11)	Закрепление танцевальных упражнений: шаг с прискоком; приставные шаги; шаги галопа, ходьбы по рейки гимнастической скамейки, п/и «Преодолей скамейку». Развитие координационных способностей.	1
28 (12)	7. Повторение танцевальных упражнений: шаг с прискоком; приставные шаги; шаги галопа в сторону, ходьбы по рейки гимнастической скамейки, п/и «Соблюдай равновесие». Развитие координационных способностей.	1
	<u>Подвижные игры</u>	<u>4</u>
29 (1)	Повторение правил ТБ на уроках игр. Закрепление комплекса ОРУ в движении, умений играть в подвижные игры с бегом, п/и «Белые медведи», «Салки с ленточкой», Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.	1
30 (2)	Совершенствование комплекса ОРУ в движении, умений играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, п/и «Салки с ленточкой», «Прыгающие воробушки», «Кто дальше бросит». Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.	1
31 (3)	Совершенствование комплекса ОРУ в движении, умений играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, п/и «Два медведя», «Салки», «Прыгающие воробушки», «Кто дальше бросит». Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.	1
32 (4)	Повторение комплекса ОРУ в движении, умений играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, п/и «Два мороза», «Пятнашки», Прыгающие воробушки», «Кто дальше бросит. Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.	1
	<u>Мини-баскетбол</u>	4
33 (1)	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр с элементами спортивной игры баскетбол. Обучение стойке, хвату большого (баскетбольного) мяча, ловли и передачи мяча, комплекса ОРУ с большим мячом, п/и. «Играй, играй мяч не теряй». Развитие координационных способностей.	1
34 (2)	Закрепление комплекса ОРУ с большим мячом, стойке, хвата большого (баскетбольного) мяча, ловли и передачи мяча, п/и «Мяч водящему». Развитие координационных способностей.	1
35 (3)	Дальнейшее обучение стойке, хвата большого (баскетбольного) мяча, ловли и передачи мяча, комплекса ОРУ с большим мячом, п/и «Играй, играй мяч не теряй». Развитие координационных способностей.	1

36 (4)	4.Обучение броска мяча в цель (кольцо, щит, обруч), ведению мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Закрепление комплекса ОРУ, хвата большого б/б мяча, ловли мяча и передачи мяча на месте и в движении, п/и «Мяч водящему». Развитие координационных способностей.	1
	Лыжная подготовка	14
37 (1)	Лыжная подготовка (Кроссовая подготовка) Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке .Т-Обучение переноске и одеванию лыж.	1
38 (2)	Лыжная подготовка (Кроссовая подготовка). Урок соревнование. Т- Для чего используют лыжи? Обучение ступающему шагу. Повторение одевания лыж.	1
39 (3)	Лыжная подготовка (Кроссовая подготовка) Обучение скользящему шагу без палок. Повторение ступающего шага без палок. Т- Признаки обморожения.	1
40 (4)	Лыжная подготовка (Кроссовая подготовка) Повторение скользящего шага без палок. Повторение ступающего шага. Т- Экипировка лыжника.	1
41 (5)	Лыжная подготовка (Кроссовая подготовка). Повторение поворотов переступанием на лыжах. Повторение ступающего и скользящего шагов по дистанции.	1
42 (6)	Лыжная подготовка (Кроссовая подготовка). Обучение подъему ступающим шагом. Повторение поворотов переступанием. Т- Закаливание зимой.	1
43 (7)	Лыжная подготовка (Кроссовая подготовка). Обучение подъёму ступающим шагом. Повторение поворотов переступанием.	1
44 (8)	Лыжная подготовка (Кроссовая подготовка). Обучение спуску с пологой горки. Повторение подъема ступающим шагом.	1
45 (9)	Лыжная подготовка(Кроссовая подготовка) Обучение передвижению на лыжах до 500м.Повторение спуска с пологой горки.	1
46 (10)	Лыжная подготовка(Кроссовая подготовка) Обучение подъему под гору «полуелочкой».Повторение передвижения на лыжах.	1
47 (11)	Лыжная подготовка (Кроссовая подготовка). Обучение подъему под гору «полуелочкой». Повторение передвижения на лыжах. Т- Лыжные ходы.	1
48 (12)	Лыжная подготовка (Кроссовая подготовка). Урок соревнование. Т- Признаки обморожения. Повторение спусков под уклон.	1

49 (13)	Лыжная подготовка (Кроссовая подготовка). Т- Зимние виды спорта. Повторение спусков под уклон. Повторение передвижения на лыжах в соревновательной форме.	1
50 (14)	14. Лыжная подготовка(Кроссовая подготовка) Повторение передвижения на лыжах в соревновательной форме.	1
	<u>Подвижные игры</u>	4
51 (1)	Напомнить правила ТБ на уроках подвижных игр. Обучение комплекс ОРУ в парах, подвижных и народные игры, совершенствуя навыки бега, прыжком, «Горелки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Развитие координационных, скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	1
52 (2)	2.Сдача контрольного норматива - наклоны сидя. Дальнейшее обучения подвижным и народным играм, совершенствуя навыки бега, прыжком, «Горелки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Развитие координационных, скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	1
53 (3)	3.Сдача контрольного норматива – вис на согнутых руках. Проведение подвижных и народных игр, совершенствуя навыки бега, прыжков, «Горелки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	1
54 (4)	4.Сдача контрольного норматива – поднимание туловища из положения лежа. Проведение подвижных и народных игр, совершенствуя навыки бега, прыжков, «Горелки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Развитие координационных, скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	1
55 (1)	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение комплекса ОРУ со скакалкой, навыков прыжков через верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов разбега, метание мяча на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 3-4м. Сдача контрольного норматива – прыжки в длину с места, п/и «Метко в цель», «Прыгающие воробышки». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
56 (2)	2.Закрепление комплекса ОРУ со скакалкой, навыков прыжков через верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов разбега, метание на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 3-4м, п/и «Прыгающие воробышки». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
57 (3)	3.Совершенствование комплекса ОРУ со скакалкой, навыков прыжков через верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов разбега, метание на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 3-4м, п/и «Прыгающие воробышки». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
58 (4)	4.Обучение техники прыжка в длину с короткого разбега. Сдача контрольного норматива - бег 30м. Проведение подвижной игры «Прыгающие воробушки», «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1

59 (5)	5.Обучение навыков броска набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. Закрепление техники прыжка в длину с короткого разбега. Проведение эстафет с прыжками и бегом. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
60 (6)	6.Сдача контрольных нормативов - челночный бег 3x10м. Закрепление навыков броска набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. Проведение эстафет с прыжками и бегом. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
61 (7)	7.Сдача контрольного норматива - бег 1000м. Совершенствование навыков броска набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости	1
	<u>Подвижные игры (мини - футбол)</u>	<u>5</u>
62 (1)	Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Разучивание комплекса ОРУ в движении. Обучение техники удара внутренней стороной стопы «щечкой» по неподвижному мячу с места, с одного двух шагов, катящего на встречу. Остановка катящего мяча, п/и «Гонка мячей». Развитие координационных способностей.	1
63 (2)	2.Закрепление комплекса ОРУ в движении, техники удара внутренней стороной стопы «щечкой» по неподвижному мячу с места, с одного двух шагов, катящего на встречу. Остановка катящего мяча, п/и «Гонка мячей». Развитие координационных способностей.	1
64(3)	3.Обучение техники ведения мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек, остановка катящего мяча внутренней часть стопы, п/и «Гонка мячей». Развитие координационных способностей.	1
65 (4)	4.Закрепление техники ведения мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек, остановка катящего мяча внутренней часть стопы, п/и «Гонка мячей», «Метко в цель». Развитие координационных способностей.	1
66 (5)	Совершенствование техники ведения мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек, остановка катящего мяча внутренней часть стопы, п/и «Гонка мячей», «Метко в цель». Развитие координационных способностей.	1

2 класс

№ п/п	Наименование раздела Тема урока	Количество часов
	Лёгкая атлетика	7

1.	Беседа «Открываем дверь в Страну игр». Инструктаж по ТБ. Обучение технике ходьбы и бега. Подвижная игра «Ловишки».	1
2.	». Что такое физическая культура Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки. «Замри», «Исправь осанку».	1
3.	Современные Олимпийские игры Обучение разновидностям ходьбы. Подвижная игра «Жмурки».	1
4.	Твой организм. Обучение технике прыжков. Подвижная игра «Класс, смирно!».	1
5.	Основные внутренние органы. Обучение технике прыжков на одной, двух ногах. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
6.	Скелет. Обучение технике метания малого мяча. Подвижная игра «Класс, смирно!».	1
7.	Мышцы. Совершенствование техники метания малого мяча из положения стоя. Игра: «Воробьи и вороны».	1
	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	7
8.	Сердце и кровеносные сосуды. Инструктаж по ТБ. Обучение технике бега. Подвижная игра «Перелет птиц».	1
9.	Органы чувств. Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1
10.	Личная гигиена. Закрепление техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра: «За флажками».	1
11.	Совершенствование техники равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра: «Белые медведи».	1
12.	Закаливание. Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра: «Охотники и утки».	1
13.	Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра: «Запрещенное движение».	1
14.	Мозг и нервная система. Закрепление техники равномерного бега (5 минут) Подвижная игра: «Море волнуется раз».	1
	Гимнастика (с основами акробатики)	10
15.	Инструктаж по ТБ. Обучение строевым упражнениям. Обучение группировке. Подвижная игра: «Угадай, чей голосок?».	1
16.	Основные части тела человека. Совершенствование строевых упражнений, техники перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра: «Кто ушел?».	1
17.	Органы пищеварения. Совершенствование строевых упражнений. Подвижная игра «Пятнашки»	1
18.	Пища и питательные вещества Обучение технике построений в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Подвижная игра: «Море волнуется».	1

19.	Вода и питьевой режим. Обучение равновесию. Строевые упражнения. Подвижная игра: «Змейка»	1
20.	Тренировка ума и характера. Совершенствование строевых упражнений. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
21.	Совершенствование техники перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке. Подвижная игра: «Змейка».	1
22.	Спортивная одежда и обувь. Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке. Подвижная игра: «Класс, смирно!».	1
23.	Самоконтроль. Обучение технике опорного прыжка, лазанию по гимнастической стенке.. Игра: «Ниточка и иголочка».	1
24.	Первая помощь при травмах Совершенствование техники опорного прыжка, лазание по гимнастической стенке. Игра: «Ниточка и иголочка».	1
	Льжи	13
25.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Обучение построению и перестроению, строевым упражнениям на лыжах.	1
26.	Обучение ходьбе на лыжах.	1
27.	Бодрость, грация, координация Совершенствование ходьбы на лыжах.	1
28.	Обучение технике поворота на лыжах переступанием, одноопорному скольжению без палок. П/игра: « Знак качества»	1
29.	Жизненно важное умение Обучение технике скользящего шага. П/игра: « Знак качества»	1
30.	Твои физические способности. Обучение технике подъёмам на склон и спускам. Совершенствование техники скольжения.	1
31.	Твой спортивный уголок. Совершенствование техники скользящего шага, подъёмов и спусков. П/игра: «Не задень»	1
32.	Физкультурная азбука. Совершенствование техники подъёма и спуска со склона. П/игра: «Быстрый лыжник»	1
33.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1
34.	Совершенствование техники скользящего шага.	1
35.	Закрепление техники скользящего шага без палок.	1
36.	Закрепление техники ходьбы на лыжах.	1
37.	Свободное катание на лыжах.	1
	Подвижные игры на основе баскетбола	17

38.	Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр на основе баскетбола. Обучение технике бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра: «Бросай – поймай».	1
39.	Обучение технике ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра: «Запрещенное движение».	1
40.	Совершенствование техники ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра: «Пятнашки».	1
41.	Обучение технике передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра: «Мяч соседу».	1
42.	Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра: «Удочка».	1
43.	Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра: «Запрещенное движение».	1
44.	Закрепление техники бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1
45.	Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра: «Мяч на полу».	1
46.	Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра: «Поймай лягушку».	1
47.	Совершенствование передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра: «Не попадись!».	1
48.	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра: «Выстрел в небо».	1
49.	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра: «Паук и мухи».	1
50.	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра: «Море волнуется раз».	1
51.	Урок-эстафета. Эстафеты: «Забрось мяч в кольцо», «Борьба за мяч»	1
52.	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра: «Ловишки с мячом».	1
53.	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра: «Море волнуется раз».	1
54.	Урок-эстафета. Встречная эстафета. Круговая эстафета.	1
	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка-	14
55.	Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра: «Воробьи и вороны».	1
56.	Совершенствование техники равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра: «Два Мороза».	1
57.	Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра: «Успей выбежать».	1

58.	Обучение технике бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра: «Запрещенное движение».	1
59.	Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра: «Класс, смирно!».	1
60.	Обучение технике прыжка в длину с места, с разбега. Подвижная игра: «Воробьи и вороны».	1
61.	Обучение технике прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
62.	Обучение элементам футбола - технике остановки мяча ногой.	1
63.	Совершенствование элементов футбола - технику остановки мяча ногой.	1
64.	Обучение элементам футбола -технике отбора мяча.	1
65.	Совершенствование элементов футбола -технику отбора мяча	1
66.	Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Подвижная игра: «Два Мороза».	1
67.	Обучение технике метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	1
68.	Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня. Итоги года.	1

3 класс

№ урока	Наименование раздела (главы) Тема урока	Количество часов
1	Знания о физической культуре. Физическая культура (1 ч) Профилактика травматизма. Укрепление здоровья средствами закаливания. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.	1
	Лёгкая атлетика)	11
	Беговая подготовка	7
2	Правила ТБ. Бег из разных исходных положений. Бег в коридоре 30-40 см с максимальной скоростью.	1
3	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30м	1
4	Бег приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад. К.р. Бег 60м	1
5	Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег. «Встречная эстафета».	1

6	Преодоление препятствий в беге. «Круговая эстафета».	1
7	Равномерный бег (8 мин). Эстафеты.	1
8	Кросс 1 км	1
	Прыжковая подготовка, броски большого мяча, метание малого мяча	4
9	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.	1
10	Прыжок в длину с короткого разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х 1,5м) с расстояния 4-5м.	1
11	Прыжок в длину с полного разбега. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние.	1
12	К.р. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
	Знания о физической культуре. Из истории физической культуры	1
13	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. <i>Идеалы и символика Олимпийских игр.</i>	1
	Спортивные игры (5 ч)	
	Подвижные игры на основе футбола	3
14	Ведение мяча с ускорением.	1
15	Удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу.	1
16	Остановка катящегося мяча. Тактические действия в защите.	1
	Подвижные игры на основе баскетбола	2
17	Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов. Ловля, передача и ведение мяча на месте и в движении.	1
18	Ведение мяча в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	1
	Знания о физической культуре. Физические упражнения	1
19	Общее представление о физической подготовке. Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, их значение.	1
	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия	1
20	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	1
	Гимнастика с основами акробатики	14
	Акробатика	7

21	Группировка. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
22	Кувырок назад в упор присев. Профилактика утомления.	1
23	Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1
24	Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно.	1
25	Стойка на лопатках. Танцевальные упражнения: шаги галопа и польки в парах.	1
26	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Танцевальные упражнения: сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.	1
27	К.р. Акробатическая комбинация. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
	<i>Снарядная гимнастика</i>	4
28	Висы. Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги.	1
29	К.р. Подтягивания в висе. Гимнастическая комбинация на низкой перекладине.	1
30	Ходьба приставными и танцевальными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Повороты на носках и одной ноге; подскоки со сменой ног, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. соскок с опорой. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла	1
31	К.р. Комбинация на бревне. Лазание по канату. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	1
	<i>Прикладная гимнастика</i>	3
32	Прыжки со скакалкой, прыжки группами на длинной скакалке. Развитие физических качеств.	1
33	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях,, в упоре лежа, лёжа на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через гимнастического коня. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1
34	Переноска партнера в парах. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
	<i>Способы физической деятельности. Самостоятельные игры и развлечения</i>	1
35	Игры и развлечения в зимнее время года. <i>Проведение элементарных соревнований.</i>	1
	<i>Лыжные гонки</i>	16
36	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Передвижения на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке.	1
37	Скользящий шаг. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой».	1
38	Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «лесенкой», поворот переступанием.	1

39	Попеременный двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции 1 км.	1
40	Попеременный двухшажный ход без палок. Подъем «лесенкой», спуск в низкой стойке, поворот переступанием.	1
41	Попеременный двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции 1 км.	1
42	Подъем «лесенкой», спуск в низкой стойке, поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход без палок.	1
43	Попеременный двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции 1 км.	1
44	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
45	Попеременный двухшажный ход с палками. Подъем «лесенкой», поворот переступанием.	1
46	К.р. Прохождение дистанции 1 км.	1
47	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1
48	Подъем «лесенкой», спуск в низкой стойке, поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
49	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1
50	Подъем «лесенкой», поворот переступанием -контроль. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
51	Прохождение дистанции 2км без учёта времени.	1
	<i>Спортивные игры</i>	9
	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	2
52	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления.	1
53	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением скорости.	1
	<i>Подвижные игры на основе волейбола</i>	4
54	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Прием и передача мяча.	1
55	Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах.	1
56	Передачи у стены. Прием снизу двумя руками.	1
57	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1
	<i>Подвижные игры на основе гандбола</i>	3
58	Специальные передвижения без мяча и с мячом. Приём и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления.	1
59	Приём и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Броски по воротам с 3-4 м.	1

60	Броски в цель (в ходьбе и медленном беге).	1
	Лёгкая атлетика	7
	Прыжковая подготовка. Броски большого, метания малого мяча	3
61	Прыжок в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта. Многократные (до 10 прыжков). Прыжок в длину с места.	1
62	К.р. Прыжок в длину с места. Тройной и пятерной с места. Метание в цель с 4-5 м.	1
63	К.р. Метание малого мяча с места на дальность. Метание набивного мяча.	1
	Беговая подготовка	4
64	К.р. Бег на результат (30 м).	1
65	Бег 60м	1
66	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	1
67	К.р. Кросс 1 км.	1
	Способы физической деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	
68	Измерение показателей физических качеств.	1

4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика	7
1	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Инструктаж по технике безопасности. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ	1
2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Проверка уровня физической подготовки	1

3	Т- Что такое «Физическая культура»? Разновидности ходьбы. Ходьба с пре-одолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1
4	Прыжки .Т-История возникновения олимпийских игр. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1
5	Т- Тело человека. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1
6	Метание. Что такое зрение? Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 Ч 2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	1
7	Т- Что такое слух? Метание малого мяча в вертикальную цель (2 Ч 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	1
	Подвижные игры	13
8	Подвижные игры. Стопа человека. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
9	Т-Что такое плоскостопие? ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
10	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
11	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
12	Т- Строение тела человека. ОРУ. Игры «Веребочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
13	Т- Расслабление и напряжение мышц. ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
14	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
15	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
16	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
17	Подвижные игры на основе баскетбола. Баскетбол, история игры. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в	1

	обруч». Развитие координационных способностей	
18	Т-Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1
19	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1
20	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	1
	Гимнастика	12
21	Акробатика. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1
22	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	1
23	Т-Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	1
24	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	1
25	Равновесие. Строевые Упражнения. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	1
26	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	1
27	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	1
28	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Промежуточное тестирование	1

29	Опорный прыжок, лазание. Что такое ползание? ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	1
30	Т- что такое массаж? ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка».	1
31	Т-Что такое физкультминутка? ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	1
32	Т- Сердечный пульс. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	1
	Подвижные игры на основе баскетбола	2
33	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	1
34	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Т-Значение занятий лыжной подготовкой.	1
	Лыжная подготовка	14
35	Лыжная подготовка 1.Т-Правила ТБ на уроках по лыжной подготовке. Рассказать о значении занятий лыжами для укрепления здоровья. 2.Обучение правилам одевания лыж	1
36	Лыжная подготовка Т-Лыжные ходы. 1.Обучение скользящему шагу. 2.Обучение подъему лесенкой.	1
37	Лыжная подготовка 1.Повторение техники скользящего шага. 2. Повторение техники подъема лесенкой.	1
38	Лыжная подготовка 1.Совершенствование техники скользящего шага. 2. Совершенствование техники подъема лесенкой. Проверка уровня физической подготовки	1
39	Лыжная подготовка Т- Признаки обморожения. Совершенствование техники скользящего шага по большому кругу и техники подъема в гору	1

40	Лыжная подготовка Т- Зимние виды спорта. 1.Обучение спуск с пологой горы. 2. Сдача контрольного норматива – техника скользящего шага.	1
41	Лыжная подготовка 1.Повторение техники спуска с горки. 2.Сдача контрольного норматива – техника подъема в гору.	1
42	Лыжная подготовка Т-Правила проведения закаливания. 1.Обучение передвижению на лыжах до 500м. 2.Совершенствование техники спуска с горки.	1
43	Лыжная подготовка 1.Повторение передвижения на лыжах до 500м. 2.Совершенствование техники спуска.	1
44	Лыжная подготовка 1.Повторение передвижения на лыжах до 500м. 2. Сдача контрольного норматива – техника спуска.	1
45	Лыжная подготовка 1.Обучение подъему елочкой на малом подъеме. Совершенствование техники передвижения. 2.Сдача контрольного норматива – техника спуска.	1
46	Лыжная подготовка 1.Повторение техники подъема елочкой. 2.Повторение передвижения на 1000м.	
47	Лыжная подготовка Совершенствование техники передвижения на 1000м и подъема елочкой. Сдача контрольного норматива – техника подъема в гору елочкой	1
48	Лыжная подготовка Соревнования на технику передвижения на 1000м	1
	Подвижные игры на основе баскетбола	13
49	Подвижные игры на основе баскетбола .Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
50	Т- Что такое утомление? Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
51	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Т-Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	1
52	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	1
53	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	1

54	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1
55	Подвижные игры. Проверяем свои двигательные качества. ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
56	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
57	Т- Как развивать силу? ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
58	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
59	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
60	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
61	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
	Легкая атлетика	7
62	Ходьба. Как развивать быстроту? Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1
63	Т- Как развивать выносливость? Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1
64	Т- Что такое «Дневник самоконтроля»? Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1
65	Прыжки. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1
66	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1
67	Метание мяча. Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 Ч 2 м) с расстояния в 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	1
68	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 Ч 2 м) с расстояния в 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей Проверка уровня физической подготовки	1

В данном документе
прошито и пронумеровано
21 (двадцать одна) листов
Директор МОУ «СОШ №3»
г. Валуйки
С.А. Дегтярев

