

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №8» (МАОУ «СОШ №8»)
Свердловская область Артемовский район п. Буланаш ул. Комсомольская 7,
тел . (343 63) 55-0-64 e-mail: school8.07@list.ru

Приложение к адаптированной основной
общеобразовательной программе начального
общего образования обучающихся с
задержкой психического развития
МАОУ «СОШ №8»,
утвержденной приказом директора
МАОУ «СОШ №8»
от 28.06.2017 г № 76/д

МАОУ
«СОШ №8»
8»

Подписан: МАОУ «СОШ №.8»
DN: SNILS=02664306744,
OGRN=1036600050013,
INN=006602005247,
E=school8.07@list.ru, O=РФ, С=00,
Свердловская область, Лебуланаш,
O=МАОУ «СОШ №.8», CN=МАОУ
«СОШ №.8», С=006602005247,
Комсомольская, д. 7", Т=Директор,
G=Елена Ариадна Сергеевна Радченко
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.01.27 08:47:43+05'00'

**«Средняя общеобразовательная программа
начального предмета
русская культура»**
начальное общее образование
(ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, вариант 7.1)

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях, А.А. Зданевич

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

1) формирует основы российской гражданской идентичности, чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирует ценности многонационального российского общества; участвует в становлении гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирует целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирует уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) способствует овладению начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) способствует принятию и освоению социальной роли обучающегося, развитию мотивов учебной деятельности и формированию личностного смысла учения;

6) развивает самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирует эстетические потребности, ценности и чувства;

8) развивает этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

9) развивает навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирует установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) 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;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура»;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура»; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

При изучении предмета «Физическая культура» достигаются следующие **предметные результаты**:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

2. Основное содержание предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах.

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. Ее 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, 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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические

палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (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 лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

На материале самбо (введение).

Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.

Тематическое планирование 1 класс

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Знания о физической культуре		В процессе урока			
2	Физкультурно- оздоровительная деятельность		В процессе урока			
3	Подготовка к ГТО		В процессе урока			

4	Легкая атлетика	22	10				12
5	Подвижные игры и спортивные игры	38		17		11	10
6	Гимнастика с основами акробатики	17			17		
7	Гимнастика с элементами Самбо	4			4		
8	Лыжные гонки	16				16	
9	Резервные уроки подвижные игры	2					2
	Всего часов:	99	27		21	27	24

Тематическое планирование 2-4 класс

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Знания о физической культуре		В процессе урока			
2	Физкультурно- оздоровительная деятельность		В процессе урока			
3	Подготовка к ГТО		В процессе урока			
4	Легкая атлетика	22	10			12
5	Подвижные и спортивные игры	41		17		14
6	Гимнастика с основами акробатики	17			17	
7	Гимнастика с элементами Самбо	4			4	
8	Лыжная подготовка	16				16
9	Резервные уроки подвижные игры	2				2
	Всего часов:	102	27	21	30	24

Поурочное планирование в 1 класс

№ урока	Тема урока	Содержание урока
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Бег и ходьба. <i>Спортивная одежда и обувь.</i>	Инструктаж по л/а Построение в 1 шеренгу. Разучить технику бега по дистанции 30м.
2	Ходьба и бег в колонне. <i>Бег на скорость.</i>	Ходьба на носках, пятках. Бег 1 мин п/и «Быстро встать в строй». Выполнение строевых команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!» .
3	Организующие команды и приемы. Выполнение строевых команд. <i>Режим дня первоклассника.</i>	Построение по росту.»На право!», «На лево!». Разучить комплекс ОРУ. Бег с подниманием бедра .Бег на короткий отрезок с высокого старта. п/и «Салки»
4	Беговые упражнения. <i>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.</i>	Бег с изменяющимся направлением движения Урок - игра. п/и «Быстро по местам». Бег 30 м
5	Прыжки в длину с места. <i>Формирование осанки.</i>	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, на правой, левой, боком, игра «К своим флажкам».
6	Прыжки в длину с места. Игра	Бег 2 мин. Повторить прыжок в длину с места. Прыжки на

	«Вызов номеров»	скакалке ноги вместе «Вызов номеров»
7	Челночный бег. <i>Для чего нужна физическая культура?</i>	Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Развитие быстроты движений ногами. Челночный бег с высокого старта.
8	Челночный бег. Игра «К своим флажкам»	Челночный бег с высокого старта Игра «К своим флажкам. Прыжок в длину с места
9	Метание малого мяча. <i>Подготовка к ГТО</i>	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки на скакалке. Построение в круг. «Прыжки по кочкам».
10	Метание малого мяча по вертикальной мишени.	Метание малого мяча на дальность. «Кто дальше метнет?»
11	Метание малого мяча в цель	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу. Метание малого мяча в цель
12	Прыжок в длину с места . <i>Подготовка к ГТО</i>	Формировать навыки строевых упражнений. Прыжки и их разновидности. Прыжок в длину с места.
13	Прием и передача мяча. Развитие координации.	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Подвижная игра «К своим флажкам»
14	Прием и передача мяча.	ОРУ с малым мячом. Подвижная игра «Гонка мячей»
15	Прием и передача мяча.	Подвижные игры «Белочки, собачки», «попрыгунчики воробушки».
16	Волейбол. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву»	Прием и передача мяча. «Волк во рву»
17	Прием и передача мяча. Игра «Гонка мячей»	Упражнения с мячом. «Гонка мячей»
18	Волейбол. Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?»	Бег 2 мин. ОРУ на координацию. Подбрасывание мяча, игра «Кто точнее?». Тестирование наклона вперед из положения стоя.
19	Подтягивание в висе стоя и лежа. <i>Формирование осанки.</i>	Бег 3 мин. Игра «Бросай-поймай» Подтягивание на низкой перекладине.
20	Баскетбол. Ведение мяча .Игра «Белочки собачки»	Изучение ведение мяча. Игра «Один за всех и все за одного».Подтягивание на низкой перекладине.
21	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Подтягивание в висе стоя и лежа	Бег 4 мин. Ведение мяча правой, левой рукой на месте. Подтягивание на низкой перекладине. «Белочки, собачки»
22	Комплекс упражнений для развития координации. Профилактика плоскостопия.	ОРУ со скакалкой. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. «Белочки, собачки»
23	Строевые действия в шеренге и колонне.	Бег 5 мин. Строевые упражнения: повороты на право, лево п/и «Один за всех и все за одного» «Белочки, собачки»
24	Прием и передача. Комплекс упражнений для осанки	Перестроение из колонны по одному в колонну по 4. «Белочки, собачки»
25	Подвижные игры . <i>Гимнастика для глаз.</i>	Бег 5-6 мин. ОРУ Гимнастика для глаз. «Белочки, собачки»
26	Преодоление полосы препятствий. Физкультминутки, их значение в жизни человека	Прыжок в длину с места, ходьба по скамейке, ходьба гуськом, 5 выпрыгиваний из глубокого приседа, метание в цель.
27	Подвижные игры разных народов. Игра «Волк во рву»	Подвижные игры. «Волк во рву», «Салки».
28	Инструктаж по гимнастике. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой, правила поведения в гимнастическом зале. Основная стойка, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям.
29	Организующие команды и приемы. Строевые действия. Упражнения в	Выполнение команд «Направо! Налево!», «На месте - шагом марш!», «Класс стой!».Гимнастика, ее возникновение и

	группировке, перекаты.	значимость в жизни человека. Учить группировке , «перекаты» из положения упор присев.
30	Упражнения в группировке, перекаты.	Упражнения на матах для укрепления мышц спины. Группировка, перекаты в группировке вперёд и назад. «Салки».
31	Передвижение по гимнастической стенке. <i>Упражнения для укрепления мышц живота и спины</i>	Лазание по гимнастической стенке. Повторить группировку и перекаты из положения упор присев. п/и «Змейка»
32	Прыжки со скакалкой. Комплекс упражнений для физкультминуток.	Прыжки через короткую скакалку. Перекаты вперед и назад в группировке – проверить умение.
33	Равновесие типа «ласточка». <i>Гимнастика для глаз.</i>	Упражнения в равновесии. Ходьба на носках, на пятках с предметами на голове, в полуприседе, с подниманием бедра. Повторить прыжки через скакалку. «День ночь»
34	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев .Прыжки через скакалку за 10 сек. .
35	Комплекс упражнений для развития гибкости: широкие стойки на ногах. Наклоны вперед	Упражнения для развития гибкости. Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед.
36	Комплекс упражнений для развития гибкости. <i>Личная гигиена.</i>	Упражнения с гимнастической палкой «выкруты» с гимнастической палкой. Наклоны вперед, назад, вправо, влево.
37	Ходьба по гимнастической скамейке.	Ходьба по скамейке: на носках, правым, левым боком, приставным шагом руки в стороны. Упражнение на определение гибкости – наклон вперед сидя на полу п/и «Смена мест».
38	Комплекс упражнений, включающий в себя максимальное сгибание и пригибание туловища.	Разучивание комплекса упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).
39	Элементы лазания и перелезания. <i>Простейшие закаливающие процедуры.</i>	Правила закаливания. Лазание через горку матов. п/и «Гуси-лебеди». Простейшие закаливающие процедуры.
40	Передвижение по гимнастической стенке.	Ходьба с перешагиванием через предметы: мяч, палку, скакалку Передвижение по гимнастической стенке.
41	Висы. <i>Комплекс упражнений для развития силы</i>	Подтягивание в вися стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Вис спиной: согнув ноги, поднимание прямых ног. Совершенствовать лазание по канату произвольным способом.
42	Сгибание рук в упоре лежа с опорой на гимнастическую скамейку. Игра «Змейка»	Сгибание рук в упоре лежа с опорой на гимнастическую скамейку. Игра «Змейка». Подтягивание на перекладине. Прыжки на скакалке. «Попрыгунчики воробушки».
43	Ходьба по низкому гимнастическому бревну. <i>Комплекс упражнений для формирования осанки</i>	Ходьба по напольному гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Подтягивание на перекладине. «Попрыгунчики воробушки.»
44	Техника безопасности элементов самбо.	Специальные подготовительные упражнения в самбо.
45	Приёмы самостраховки. Игра «Бой петухов»	Перекат на спину, на бок с отбивом.
46	Падение вперед на руки с колен. Игра «Бой петухов»	Упражнения на матах. Падение вперед на руки с колен.
47	Подвижные игры.	ОРУ.Подвижные игры для развития ловкости и координации.
48	Преодоление полосы препятствий	Выпрыгивание с баскетбольным мячом в руках, ходьба гуськом по скамейке, передвижение в вися, сгибание рук в упоре лежа 5 раз.

49	Инструктаж по мерам безопасности на уроках лыжной п. Подбор одежды, обуви и инвентаря.	Инструктаж правил поведения во время уроков на открытом воздухе. Передвижение на лыжах без палок.
50	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении)	Разучить передвижение на лыжах ступающим шагом. Посадка лыжника.
51	Повороты переступанием.	Разучить повороты переступанием вправо, лево вокруг пяток лыж.
52	Ходьба скользящим шагом без палок	Разучить технику передвижения скользящим шагом. п/и «Кто быстрее».
53	Скольжение на правой(левой) ноге после двух-трех шагов.	Передвижение скользящим шагом. Повороты на месте вокруг пяток лыж.
54	Техника движения руками во время скольжения.	Как правильно подсчитывать пульс? Разучить технику движения руками во время скольжения. Крепление палок и лыж для переноски.
55	Техника передвижения скользящим шагом с палками.	Ознакомить с назначением лыжных палок и петель на них. Разучить технику передвижения скользящим шагом с палками.
56	Безопасное падение на лыжах	Передвижение с палками. Безопасное падение на лыжах. п/и «По местам».
57	Приёмы самоконтроля при занятиях лыжами	Приёмы самоконтроля при занятиях лыжами. Контроль умения передвигаться скользящим шагом без палок.
58	Спуск с горы. <i>Первая помощь при травмах.</i>	Разучить технику спуска в низкой стойке и подъём ступающим шагом. Игра « По местам»
59	Передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности 500-800 м	Совершенствовать передвижения скользящим шагом. Техника спуска в низкой стойке, подъём ступающим шагом.
60	Передвижения скользящим шагом <i>Подготовка к ГТО</i>	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. п/и «День и ночь».
61	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками. Пройти в среднем темпе дистанцию до 1000 м с палками.
62	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	Развитие выносливости. Передвижения скользящим шагом с палками до 1 км
63	Прохождение тренировочной дистанции 1 км	Совершенствовать технику подъемов и спусков. Провести эстафету с этапом до 50м с поворотами и передачей палок (или касанием плеча следующего).
64	Техника передвижения скользящим шагом с палками	Совершенствовать технику скользящего шага без палок. Закрепить технику выполнения подъемов и спусков со склона
65	Подвижные игры .	Бросок мяча в стену. Ловля мяча на месте без прижатия к груди. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей
66	Специальные передвижения без мяча.	Передвижения на полусогнутых ногах. Бросок мяча в стену. Ловля мяча после отскока без прижатия. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей
67	Броски мяча в корзину.	Бросок мяча в корзину. Ловля мяча на месте без прижатия к груди. Подвижная игра «Белочки собачки»
68	Броски мяча в корзину .Комплекс упражнений на формирование осанки.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей п/и «Играй, играй, мяч не теряй»
69	Подбрасывание мяча. Подвижные игры.	Подбрасывание с хлопками и другими элементами. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
70	Подача мяча. Подвижные игры	Броски через сетку. подача. Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей

71	Подача мяча. Игра «Бросай ,поймай».	Бросок от груди в колонне, через сетку. Подвижная игра «Бросай ,поймай».
72	Прием и передача мяча. Комплекс упражнений для развития силы.	ОРУ с малым мячом. Бросок от груди в колонне со сменой мест. Прыжки на скакалке. «Бросай ,поймай».
73	Подвижные игры разных народов. «Волк во рву»	Броски и ловля мяча в парах, с подбрасыванием. «Волк во рву»
74	Подвижные игры разных народов. Разновидности приема и передач мяч. «Лиса и зайцы»	ОРУ . Прыжки на скакалке. Разновидности приема и передач мяч. «Лиса и зайцы»
75	Преодоление полосы препятствий	Подбрасывание мяча 10 раз, выпрыгивание с мячом 5 раз, бросок от груди в стену 4 раза, ходьба по скамейке с мячом.
76	Инструктаж по мерам безопасности на уроках легкой атлетики .	Инструктаж по легкой атлетике и на уроках подвижными играми. п/и «Играй, играй, мяч не теряй»
77	Ведение баскетбольного мяча на месте.	Разучить технику ведения мяча на месте , бросок и ловля руками от груди. п/и «Передал - садись»
78	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении	ОРУ Ведения мяча на месте, в движении, правой ,левой рукой «Играй, играй, мяч не теряй»
79	Техника ведения правой, левой рукой, на месте и в движении	Совершенствовать технику ведения на месте .Подвижная игра «Белочки, собачки».
80	Прием передача. Подъем туловища из положения лежа	Ведение мяча, передача и бросок мяча двумя руками от груди. «Бросок, отскок, ловля». Упражнения для мышц спины и живота на матах.
81	Подвижные игры на основе баскетбола	Упражнения с баскетбольным мячом: подбрасывание с хлопками над собой, за спиной. Поднимание туловища – 30 сек. «Лучшая пара» «Белочки собачки»
82	Полоса препятствий. Прыжок в длину с места	Подбрасывание мяча 10 раз, прыжок в длину с места, бросок от груди в стену 4 раза, ходьба по скамейке с мячом.
83	Эстафета с баскетбольным мячом.	Бег в среднем темпе 3-4 мин. Эстафеты с мячом в беге и прыжках.
84	Подвижные игры разных народов. . «День ночь».	Бег до 6 мин. Упражнения на гибкость. Подтягивание на низкой перекладине. «День ночь» «Салки-догонялки»
85	Подвижные игры разных народов. Подтягивание на перекладине. Игра «Волк во рву».	ОРУ со скакалкой. Подтягивание на перекладине. «Волк во рву».
86	Метание малого мяча в вертикальную цель. <i>Подготовка к ГТО</i>	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. Подтягивание. «Метко в цель». «Волк во рву».
87	Беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 30 м	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением «Встречная эстафета».
88	Беговые упражнения. Метание мяча в цель и на дальность.	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. Метание мяча в цель из различных положений. Контроль-3х10 м.
89	Высокий старт с последующим ускорением.	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Бег из различных положений.
90	Челночный бег 3х10	Техника высокого старта, «Зайцы, сторож и жучка»
91	Прыжковые упражнения. Бег 400 м	Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.
92	Метание малого мяча на дальность	Метание мяча в цель, «Охотники и утки».
93	Прыжковые упражнения спрыгивание и запрыгивание.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.3-4 мин. Прыжковые упражнения.
94	Полоса препятствий	Метание мяча в цель, прыжки на скакалке 15 раз, 10 сгибаний рук в упоре лежа, челночный бег.
95	Ведение и остановка футбольного мяча	ОРУ Подвижные игры с элементами футбола. «Пробивание кеглей»
96	Ведение и остановка футбольного	Остановка подошвой и внутренней стороной стопы

	мяча . <i>Твой спортивный уголок</i>	катящегося мяча. Ведение внутренней частью правой и левой ногой . <i>Твой спортивный уголок.</i>
97	Равномерный 6-минутный бег. Подвижные игры на основе футбола	Развитие выносливости. «Квадрат»
98	Подвижные игры на свежем воздухе.	Бег 3 мин.ОРУ. Подвижные игры для развития ловкости.
99	Подвижные игры на свежем воздухе.	Бег 3 мин.ОРУ. Подвижные игры для развития ловкости.

Поурочное планирование 2 класс

№ уро-ка	Тема урока	Содержание урока
1	Вводный инструктаж по л/а. Бег и ходьба. Бег 30 м.	Инструктаж по л/а Построение в 1 шеренгу. Разучить технику бега на дистанции 30 м.
2	Бег на 30 м . <i>История развития физической культуры и первых соревнований..</i>	Выполнение команд «Равняйся ,Смирно», Беговая разминка, тестирование бега на 30 м., подвижная игра «Салки»
3	Техника высокого старта. <i>Требования к одежде</i>	Выполнение команд «Направо! Налево!» ОРУ. Бег с подниманием бедра . Бег на короткий, отрезок с выс. старта
4	Техника челночного бега. Комплекс упражнений для развития быстроты.	Выполнение команд «Шагом марш. На месте стой». Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры «Прерванные пятнашки» .
5	Челночный бег 3 x 10 м. Прыжки на скакалке. <i>История развития физической культуры.</i>	Равномерный бег 2 минуты. Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 1 0 м с высокого старта, подвижная игра «Салки» .
6	Прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО. <i>Планирование режима дня.</i>	Равномерный бег 2 минуты. Прыжки на одной ноге , толчком двух с места , игра «К своим флажкам». Первые соревнования в истории спорта.
7	Метание малого мяча на дальность Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	Равномерный бег 2 минуты. Разминка с мячами, техника метания мяча, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее», Прыжок в длину места.
8	Прыжок в длину места. Метание мяча в вертикальную цель.	Разминка с мячами , метание мяча в цель ,игра «Метко в цель» Контроль прыжок в длину места.
9	Беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность.	Бег с высоким подниманием бедра ,прыжками и ускорением Особенности физической культуры разных народов. Игра «Мороз»
10	6 минутный бег. <i>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.</i>	Равномерный бег 6 минуты. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением. Игра «Лучший заяц» Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
11	Упражнения с волейбольным мячом. Игра «Гонка мячей»	Равномерный бег 3 минуты. Подтягивание на перекладине из виса хват сверху. Подбрасывание мяча. «Гонка мячей»
12	Прием и передача мяча. <i>Комплекс упражнений для физкультминутки.</i>	Равномерный бег 3 минуты. Прием мяча. Игра «Отбей в цель» . Физические упражнения, их влияние на физическое развитие .
13	Техника выполнения приема и передачи мяча	Равномерный бег 3 минуты . ОРУ . Подбрасывание мяча в верх и передача от груди. Игра «Кто больше?»
14	Подача мяча. <i>Комплекс упражнений для утренней гимнастики.</i> Игра	Равномерный бег 3 минуты . ОРУ . Бросок мяча с низу . Удар по мячу с низу. Игра «Самый точный»

	«Самый точный»	
15	Подвижные игры с элементами волейбола. «Пионербол»	Равномерный бег 3 минуты. История игры. Игра «пионербол» .
16	Баскетбол специальные передвижения без мяча в стойке . <i>Подвижные игры разных народов</i>	Равномерный бег 3 минуты . Передвижения боком , спиной вперед , с изменением направления . Подвижные игры разных народов
17	Ведение мяча на месте. <i>Комплекс упражнений для профилактики осанки.</i>	Равномерный бег 3 минуты .ОРУ .Ведение мяча правой и левой рукой на месте . Игра «Отскок»
18	Техника ведение мяча в движении. мяча на месте.	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой в движении .Эстафета с баскетбольным мячом
19	Ведение мяча с изменением направления.	Равномерный бег 3 минуты. Силовые упражнения . Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления Эстафета .
20	Передача мяча на месте. <i>Комплекс физических упражнений для укрепления мышц живота.</i>	Равномерный бег 3 минуты. Силовые упражнения . Передача мяча двумя руками от груди на месте .Игра «Точный бросок» . Характеристика физического качества-сила.
21	Передвижение шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по намеченным ориентирам по сигналу.	Равномерный бег 3 минуты. Развитие координации Перешагивание через мячи, прыжки на правой ,на левой по разметке, по сигналу учителя.
22	Бросок мяча в корзину . Игра «Снайпер баскетбола». <i>Гимнастика для глаз.</i>	Равномерный бег 3 минуты. Силовые упражнения . Бросок мяча в корзину с места и после 1 шага .Игра «Снайпер баскетбола»
23	Подвижные игры с элементами баскетбола «Белочки собачки».	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ История игры баскетбол .Игра по упрощенным правилам. Характеристика физического качества быстрота
24	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Кто точнее»	Равномерный бег 3 минуты . ОРУ . Игра «Кто точнее» . Организация и проведение спортивных игр .
25	Ведение ,остановка прыжком. Игра «Точно в цель»	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ .Остановка мяча правой и левой ногой .Игра «Точно в цель»
26	Ведение, остановка прыжком. Игра «Горелки»	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой, остановка прыжком .
27	Техника остановка прыжком после ведения . <i>Двигательный режим на каникулах.</i>	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ . Игра баскетбол - история развития , игра по упрощенным правилам . Составление режима дня .
28	Инструктаж по мерам безопасности на уроках гимнастии. Строевые действия в шеренге и колонне.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой, правила поведения в гимнастическом зале. Основная стойка, построение в колонну по одному, в шеренгу по одному.
29	Строевые действия в шеренге и колонне. Группировка, перекаты. <i>Виды стилизованной ходьбы под музыку</i>	Выполнение команд «На право! На лево!», «На месте - шагом марш!», «Класс стой!» . Ходьба с включением широкого шага . Гимнастика, ее возникновение и значимость в жизни человека. Группировка, перекаты
30	Строевые действия в колонне. Группировка. Перекаты.	Повороты на право, на лево.Упражнения на матах для укрепления мышц спины. Группировка, перекаты в группировке вперёд и назад. «Салки».
31	Группировка. Игра «Гуси-лебеди» <i>Особенности физической культуры разных народов</i>	Упражнения на матах. Игра «Гуси-лебеди». Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки.
32	Группировка. Перекаты. <i>Измерение частоты сердечных сокращений во</i>	Ходьба с перешагиванием через предметы: мяч, палку, скакалку. Упражнения на матах

	<i>время выполнения физических упражнений.</i>	
33	Висы и упоры. <i>Гимнастика для глаз.</i>	Подтягивание в висячем положении стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Вис согнув ноги, поднимание прямых ног. Выполнить упор присев, упор лежа, упор в висячем положении.
34	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев. Прыжки через скакалку за 20 сек. Измерение частоты сердечных сокращений.
35	Перелезание через горку матов. Наклоны вперед. Игра «Смена мест» <i>Подготовка к ГТО</i>	Упражнения для развития гибкости. Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; п/и «Смена мест»
36	Упражнения с гимнастической палкой. <i>Комплекс физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.</i>	Упражнения с гимнастической палкой «выкруты» с гимнастической палкой. Наклоны вперед, назад, вправо, влево. Упражнения «лодочка, коробочка»
37	Комплекс упражнений для развития координации. Ходьба по гимнастической скамейке.	Ходьба по скамейке: на носках, правым, левым боком, приставным шагом руки в стороны. п/и «Смена мест». Гимнастика для глаз.
38	Подтягивание на низкой (д), высокой (м) контроле. Комплекс упражнений на гибкость	Разучивание комплекса упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Подтягивания. П/и «Гуси-лебеди»
39	Стойка на лопатках. Комплекс упражнений на развитие силы	Ходьба с включением глубоких выпадов. Упражнения на матах для укрепления мышц спины. Выполнить стойку на лопатках с поддержкой и без нее.
40	Кувырок вперед. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Бег. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Кувырок вперед. Характеристика физического качества выносливость
41	Стойка на лопатках из положения лежа на спине	Упражнения в равновесии. Ходьба на носках, на пятках с предметами на голове, в полуприседе. Выполнить комбинацию: стойка на лопатках из положения лежа на спине.
42	Гимнастический мост. Кувырок вперед	Упражнения на матах для укрепления мышц спины. Упражнения для развития гибкости. Выполнить мост из положения лежа на спине.
43	Ходьба по низкому гимнастическому бревну. Кувырок вперед	Ходьба по напольному гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Подтягивание на перекладине. «Попрыгунчики воробушки.»
44	Преодоление полосы препятствий. Выпады и полушпагаты на месте.	Выпрыгивание с баскетбольным мячом в руках, ходьба гуськом по скамейке, передвижение в висячем положении, прыжки через скакалку.
45	Элементы самбо. Перекаты на спину, на бок. Самостраховка.	Техника безопасности на уроках самбо. Специальные подготовительные упражнения
46	Приемы самостраховки пережат на спину. Борцовский мост.	Специальные подготовительные упражнения. Борцовский мост
47	Приемы самообороны: падение вперед на руки с колен.	Специальные подготовительные упражнения. Борцовский мост. Приемы самообороны: падение вперед на руки с колен.
48	Подвижные игры.	Специальные подготовительные упражнения. Борцовский мост. Приемы самообороны: падение вперед на руки с колен.

49	Инструктаж по мерам безопасности на уроках л.п.. <i>Требования к одежде.</i>	Инструктаж правил поведения во время уроков на открытом воздухе, по лыжной подготовке ..Подбор инвентаря.
50	Ходьба ступающим шагом без палок <i>Оказание первой помощи при ушибе.</i>	Разучить передвижение на лыжах ступающим шагом. Посадка лыжника.
51	Повороты переступанием. <i>Комплекс упражнений с изменением поз тела стоя на лыжах.</i>	Разучить повороты переступанием вправо, лево вокруг пяток лыж.
52	Ходьба скользящим шагом без палок	Разучить технику передвижения скользящим шагом. П/и «Кто быстрее».
53	Передвижение ступающим шагом вправо и влево	Передвижение ступающим шагом вправо и влево. Повороты на месте вокруг пяток лыж.
54	Технику движения руками во время скольжения.	Разучить технику движения руками во время скольжения. Крепление палок и лыж для переноски. П/и «Веер»
55	Техника передвижения скользящим шагом с палками	Ознакомить с назначением лыжных палок и петель на них. Разучить технику передвижения скользящим шагом с палками.
56	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	Передвижение с палками. Безопасное падение на лыжах. П/и «По местам».
57	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	Приёмы самоконтроля при занятиях лыжами. Контроль умения передвигаться скользящим шагом без палок.
58	Спуск с горы в низкой стойке контроль	Разучить технику спуска в низкой стойке и подъём ступающим шагом. Игра « По местам»
59	Передвижения скользящим шагом	Совершенствовать передвижения скользящим шагом. Техника спуска в низкой стойке, подъём ступающим шагом.
60	Передвижения скользящим шагом <i>Подготовка к ГТО</i>	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. П/и «День и ночь».
61	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками. Пройти в среднем темпе дистанцию до 1000 м с палками.
62	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности до 1 км	Развитие выносливости. Передвижения скользящим шагом с палками до 1 км
63	Прохождение дистанции с ускорениями	Совершенствовать технику подъемов и спусков. Провести эстафету с этапом до 50м с поворотами и передачей палок (или касанием плеча следующего).
64	Техника передвижения скользящим шагом с палками	Совершенствовать технику скользящего шага без палок. Закрепить технику выполнения подъемов и спусков со склона
65	Ведение мяча на месте, в движении. <i>Комплекс упражнений для координации.</i>	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей
66	Ведение мяча, остановка прыжком . <i>Гимнастика для глаз.</i>	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей
67	Ведение мяча, остановка прыжком. <i>Подвижные игры разных народов</i>	Ведение .остановка прыжком, передача от груди. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.
68	Ведение различными способами. Комплекс упражнений для развития силы.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие силовых способностей способностей п/и «Играй, играй, мяч не теряй»
69	Ведение различными способами, прием мяча в прыжке	Ловля мяча в прыжке. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей

70	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в обруч»	Бросок мяча снизу на месте в стену. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».
71	Подвижные игры на основе волейбола. Прием и передача мяча	Бросок от груди в колонне. «Белочки собачки»
72	Комплекс упражнений для развития ловкости. Прием и передача мяча	ОРУ с малым мячом Бросок от груди в колонне со сменой мест .Прыжки на скакалке.
73	Подача мяча. <i>Подвижные игры разных народов</i>	Броски и ловля мяча в парах, с подбрасыванием. Броски через сетку. «Пионербол».
74	Подача мяча. <i>Комплекс упражнений для формирования осанки</i>	Разновидности бросков мяча одной рукой. Броски через сетку. «Пионербол»
75	Подача мяча . Игра «Точно в цель» <i>Подвижные игры разных народов</i>	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ .Остановка мяча правой и левой ногой .Игра «Снайпер»
76	Ведение мяча . Игра «Белочки собачки»	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ . Ведение мяча правой и левой ногой .
77	Подвижные игры разных народов. Игра «Волк во рву»	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ . Игра футбол - история развития , игра по упрощенным правилам .
78	Преодоление полосы препятствий	Подбрасывание мяча 10 раз, выпрыгивание с мячом 5 раз, бросок от груди в стену 4 раза, ходьба по скамейке с мячом.
79	Инструктаж. Ведение баскетбольного мяча в движении.	Инструктаж . ОРУ бег 3 мин . ОРУ . Ведение правой, левой рукой, остановка прыжком, передача от груди двумя руками.
80	Ведение баскетбольного мяча.	ОРУ .Бег 4 мин . Ведение в полуприседе, правым, левым боком, остановка прыжком, передача от груди двумя руками
81	Ведение, остановка прыжком	Учет ОРУ. Ведение правой, поворот, ведение левой, остановка прыжком. Подвижная игра «Белочки собачки»
82	Комплекс физических упражнений для развития силовых способностей.	ОРУ. Передача набивного мяча 1 кг по кругу , из различных положений.
83	Бросок мяча в корзину. Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд	ОРУ . Повторить прием и передачу от груди. Обучить броску в кольцо с места. Игра мини баскетбол по упрощенным правилам
84	Бросок мяча в корзину	ОРУ. Учет броска в корзину. Подтягивание на перекладине.
85	Подвижные игры на материале баскетбола «Белочки собачки с ведением»	ОРУ Развитие силы подтягивание, упражнения для мышц живота и спины, отжимание от гимнастической скамейки. «Белочки собачки»
86	Прыжок в длину с места. Подвижные игры «Белочки собачки»	ОРУ Прыжок в длину с места учет. Повторить подтягивание. П.и. «Белочки собачки»
87	Подвижные игры разных народов. «Два мороза» Подтягивание на перекладине.	ОРУ Комплекс упражнений для развития силовых способностей выпрыгивание, отжимание, подтягивание. Игра «Два мороза», «Лиса и зайцы», «У медведя во бору»
88	Бросок большого мяча на дальность 1 кг разными способами.	Бросок большого мяча из-за головы, правой, левой рукой. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением. Игра «Лучший заяц»
89	Инструктаж. Беговые упражнения <i>Требования к спортивной одежде.</i>	Инструктаж по л/а Бег с высоким подниманием бедра , с прыжками и ускорением..Выполнить технику бега на дистанции 30 м.
90	Высокий старт с последующим ускорением . <i>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</i>	Развитие быстроты : повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений
91	Бег на 30 мет . <i>Подготовка к ГТО</i>	ОРУ. Беговые упражнения. Подтягивание на перекладине.
92	Беговые упражнения с	ОРУ. Бег и приседа, упора лежа, упора лежа сзади.

	максимальной скоростью из различных исходных положений.	Подвижные игры «Салки»
93	Бег 300 м	Учет. Специальные беговые упражнения: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре .
94	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 1 км	Равномерный бег 6 минуты. Прыжки на одной ноге , толчком двух с места , игра «К своим флажкам»
95	Прыжок в высоту способом перешагивание .	Равномерный бег 4 мин .ОРУ. Прыжок в высоту через скакалку способом перешагивание.
96	Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места	ОРУ с мячами, метание мяча на дальность ,игра «Кто дальше?»
97	Жонглирование малыми мячами. Игра «Кто ловчее?»	Бег с высоким подниманием бедра ,прыжками и ускорением. Жонглирование малыми мячами. Игра «Кто ловчее?»
98	Футбол. <i>Правила проведения водных процедур.</i>	Равномерный бег 4 мин . Силовые упражнения . Футбол по упрощенным правилам .
99	Ведение, остановка футбольного мяча.	ОРУ. Ведение, остановка футбольного мяча . Футбол по упрощенным правилам .
100	Подвижные игры на материале футбола.	ОРУ. Развитие координации . Футбол по упрощенным правилам . Жонглирование малыми мячами
101	Подвижные игры на свежем воздухе.	Бег 3 мин .ОРУ Подвижные игры для развития ловкости.
102	Подвижные игры на свежем воздухе.	Бег 3 мин .ОРУ Подвижные игры для развития ловкости

Поурочное планирование 3 класс

№	Тема урока	Содержание
1	Вводный инструктаж по мерам безопасности на уроках физкультуры.. Высокий старт	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Техника высокого старта. П/и «Пустое место»
2	Бег на короткие дистанции . 30м <i>История развития физической культуры и первых соревнований.</i>	Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Строевые упражнения. Игра «Белые медведи». Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость
3	Бег на короткие дистанции . 60м. Подготовка к ГТО	Ходьба через, несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Повторить понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость
4	Бег 30, 60 м . <i>Значение занятий легкой атлетикой для здоровья чел.</i>	Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека
5	Прыжок в длину с места . Прыжки в высоту на месте.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди».
6	Прыжковые упражнения. Спрыгивания и запрыгивания.	Многоскоки на одной и двух ногах на месте и с продвижением. Игра «Прыгающие воробушки». Названия упражнений в прыжках в длину и высоту
7	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках. Названия прыжкового инвентаря. Развитие выносливости.
8	Метание малого мяча на дальность.. <i>Измерение частоты</i>	Названия метательных снарядов. Метание малого мяча с

	<i>сердечных сокращений.</i>	места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». Развитие выносливости.
9	Метание малого мяча в вертикальную цель. Бег 1000м . Подготовка к ГТО	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Бег 1000м
10	Метание малого мяча на дальность. Игра «Метко в цель»	Метание мяча на дальность. Игра «Метко в цель» Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре
11	Техника безопасности во время занятий подвижными играми	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу»
12	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»
13	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Вызов номеров»	Ведение мяча с изменением направления Игра «Вызови по имени»
14	Прием и передача мяча на месте и в движении.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Овладей мячом»
15	Прием и передача мяча на месте и в движении	Прием и передача мяча на месте и в движении в тройках. Игра «Подвижная цель»
16	Броски мяча в корзину. <i>Комплекс дыхательных упражнений.</i>	Броски в кольцо двумя руками Игра «Мяч ловцу»
17	Броски мяча в корзину.Комплекс упражнений для координации.	Броски в кольцо двумя руками Игра «Охотники и утки».
18	Прием и передача мяча. Игра «Быстро и точно»	Прием и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».
19	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игры «Снайперы»	Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы».
20	Прием и передача мяча	Прием и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.
21	Подъем туловища из положения лежа контроль	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».
22	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Передал -садись»	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись».
23	Броски мяча в корзину . Комплекс упражнений для развития силы	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».
24	Прием и передача мяча.Метание набивных мячей 1 кг.	Прием и передача мяча на месте и в движении. Метание одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами. Игра «Мяч ловцу».
25	Подтягивания на высокой и низкой перекладине	Подтягивания - учет. Игры с ведением мяча на внимание
26	Эстафеты с ведением мяча. Прыжки с продвижением вперед (правым левым боком)	Ведение мяча на месте и в движении. Прыжки с продвижением вперед (правым левым боком)с доставанием ориентиров расположенных на разной высоте. Игра «Снайперы».
27	Полоса препятствий. Игра «Быстро и точно»	Полоса препятствий. Игра «Быстро и точно»
28	Техника безопасности на уроках гимнастики . Строевые действия в шеренге и колонне	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.

		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.
29	Выполнение строевых команд. Упражнения в группировке. Кувырки	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что изменилось?»
30	Лазание по канату. Комплекс упражнений для формирования осанки.	Лазанье по канату. Кувырки. Ходьба на носках, с предметом на голове, с заданной осанкой.
31	Стойка на лопатках. Комплекс корригирующих упражнений.	Стойка на лопатках. Кувырки вперед, назад. Игра: «Что изменилось?». Упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).
32	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	Передвижение по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. учет
33	Гимнастический мост. Выпады и полушпагаты.	«Мост» из положения лежа на спине. Кувырки вперед, назад.
34	Гимнастическая комбинация	Вис стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади прогнувшись. Передвижения противоход.
35	Строевые действия в колонне. Акробатическая комбинация.	Передвижения по диагонали, змейкой. Мост из положения лежа на спине, опуститься в и.п., переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.
36	Акробатическая комбинация. <i>Комплекс упражнений для формирования правильной осанки</i>	Команда «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация. Мост, 2-3 кувырка вперед.
37	Упражнения на гимнастической перекладине.	Висы, перемахи. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.
38	Комплекс упражнений для развития координации. <i>Гимнастика для глаз.</i>	Преодоление полосы препятствий: ходьба по гимнастической скамейке, передвижение в висте.
39	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Передвижение по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа – учет.
40	Передвижения по гимнастической стенке. <i>Комплексы дыхательных упражнений.</i>	Упражнения на гимнастической стенке. Вис на согнутых руках - учет
41	Лазание по канату. Акробатическая комбинация .	Лазание по канату. Акробатическая комбинация кувырок вперед в упор присев, кувырок назад . Прыжки через скакалку
42	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла	Наскок на гимнастический козел, соскок. Прыжки через скакалку
43	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Прыжки через скакалку	Наскок на гимнастический козел, соскок. Прыжки через скакалку учет
44	Наклон вперед . <i>Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.</i>	Наклон вперед учет из положения сед на полу- учет, наклон из положения стоя.
45	Техника безопасности на уроках самбо. Борцовский кувырок	Техника безопасности на уроках самбо. Специальные упражнения. Обучение борцовскому кувырку
46	Задняя подножка. Игра «Бой петухов»	Специальные упражнения. Закрепление борцовского кувырка. Обучение задней подножки
47	Игра «Вытолкни за линию»	Закрепление задней подножки. Подвижные игры.
48	Подвижные игры на тактику. «Вытолкни за линию», «Татарская	Игра «Боевое регби». Татарская игра с палкой

	игра с палкой»	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.	Передвижение скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал». Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами
50	Ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг»	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг». Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание
51	Передвижение скользящим шагом без палок контроль	Передвижение скользящим шагом без палок учет Требования к температурному режиму Понятия об обморожении
52	Передвижение скользящим шагом с палками	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгон с переходом на соседнюю лыжню
53	Повороты переступанием вокруг носков.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». Повороты переступанием вокруг носков.
54	Подъем ступающим шагом. Спуск в высокой стойке	Повороты переступанием. Игра «По местам». Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка».
55	Подъем «лесенкой» контроль. Игра «Слушай сигнал»	Подъем «лесенкой» учет. п/и «Слушай сигнал»
56	Спуск в низкой стойке. Игра «Слушай сигнал»	Спуски в низкой стойке. Игра «Слушай сигнал». Попеременный двухшажный ход без палок.
57	Передвижение на лыжах отрезков в режиме большой интенсивности.	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Шире шаг». Подъемы и спуски с небольших склонов
58	Попеременный двухшажный ход без палок- контроль . <i>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</i>	Попеременный двухшажный ход без палок- учет. Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. п/и «Накаты».
59	Попеременный двухшажный ход с палками. <i>Подготовка к ГТО</i>	Попеременный двухшажный ход с палками. Приемы самоконтроля при занятиях лыжами.
60	Повороты переступанием. Игра «Снежные снайперы».	Повороты переступанием. Игра «Снежные снайперы».
61	Попеременный двухшажный ход с палками контроль	Попеременный двухшажный ход с палками- учет. Передвижение на лыжах до 1,5 км
62	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.
63	Прохождение тренировочной дистанции. Бег на лыжах 1000 м. <i>Подготовка к ГТО</i>	Передвижение на лыжах до 1,5 км п/и «Снежные снайперы»
64	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности до 2 км	Передвижение на лыжах до 2 км без учета времени. П/и «Снежные снайперы»
	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 14	
65	Правила игры в пионербол.	Правила игры в пионербол.
66	Передачи мяча от груди через сетку	Обучение передачи мяча от груди через сетку. Тренировочная игра
67	Подача мяча через сетку. Подтягивание	Повторение передачи мяча от груди через сетку. подача мяча через сетку. Тренировочная игра
68	Передачи мяча от груди через сетку	Закрепление передачи мяча от груди через сетку. Тренировочная игра

69	Подача мяча через сетку. Комплекс упражнений для развития силы.	Подача мяча через сетку. ОФП круговая тренировка. Тренировочная игра пионербол.
70	Подача мяча через сетку	Подача мяча через сетку- учет. Тренировочная игра пионербол
71	Прием и передача. Игра«Пионербол»	Передачи мяча через сетку в паре. Тренировочная игра пионербол.
72	Ведение баскетбольного мяча	ОРУ с мячом. Ведение баскетбольного мяча
73	Остановка прыжком. Игра «Белочки собачки»	Повторить технику ведения баскетбольного мяча, остановка прыжком
74	Бросок в корзину. <i>Комплексы дыхательных упражнений.</i>	Повторить остановку прыжком. Бросок в кольцо
75	Прием и передача. Бросок в кольцо. Остановка прыжком.	Передачи в парах. Остановка прыжком –учет. П/и «Передал, садись!». Бросок в кольцо
76	Комплекс упражнений для развития ловкости. Правила игры в баскетбол	Правила игры в баскетбол. Бросок в кольцо- учет. Игра в баскетбол по упрощенным правилам
77	Игра по упрощенным правилам	Игра по упрощенным правилам. ОФП развитие двигательных качеств
78	Игра по упрощенным правилам	Игра по упрощенным правилам. ОФП развитие двигательных качеств
79	Инструктаж по Т.Б. Стойка и перемещение в стойке	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».
80	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».
81	Прием и передача мяча двумя руками от груди. Прыжок в длину с места контроль	Прием и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».
82	Перемещения :прием и передача после подбрасывания . <i>Гимнастика для глаз.</i>	Перемещения: прием и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал - садись». Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.
83	Прием и передача после перемещения	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.
84	Бег изменением направления движения. Наклон вперед	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись». Наклон вперед учет
85	Прием и мяча на месте в паре. . <i>Комплекс упражнений для формирования осанки.</i>	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.
86	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Пробегание коротких отрезков из различных исходных положений	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»
87	Игры с мячом «Гонка мячей по кругу».	Игры «Пятнашки с освобождением», «Гонка мячей по кругу».
88	Передвижение с изменение направления по сигналу.	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). «Мяч соседу».
89	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12	
90	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Бег на выносливость. Прыжки через скакалку.
91	Бег на 30м с высокого старта . <i>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</i>	Специальные беговые упражнения. Бег на 30м с высокого старта учет; поднимание и опускание туловища за 30секунд. Челночный бег 3x10 м
92	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м учет. Игра «К своим флажкам». Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения

93	Прыжок в длину с разбега. <i>Подготовка к ГТО</i>	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Прыжок в длину с места – учет. Игра «Лисы и куры».
94	Прыжок в длину с разбега . Повторное выполнение многоскоков.	Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Стигание и разгибание рук в упоре лежа- учет. Игра «Попрыгунчики-воробушки».
95	Прыжки в длину с разбега <i>Подготовка к ГТО</i>	Прыжки в длину с разбега -учет. Подвижная игра «Круг-кружочек».
96	Метание мяча на дальность.	Метание мяча на дальность. Бег на выносливость
97	Метание мяча на дальность	Метание мяча на дальность. Бег на выносливость
98	6-минутный бег в режиме большой интенсивности с ускорениями.	6-минутный бег в режиме большой интенсивности с ускорениями
99	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м учет. Игра «Так и так».
100	Бег 1500 м без учета времени в умеренной интенсивности.	Бег 1500 м без учета времени. Игра «К своим флажкам».
101	Подвижные игры на свежем воздухе.	ОРУ. Подвижные игры на свежем воздухе развитие ловк.
102	Подвижные игры на свежем воздухе.	ОРУ. Подвижные игры на свежем воздухе развитие ловк.

Поурочное планирование 4 класс

№ урока	Тема урока	Содержание
1	Вводный инструктаж. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Высокий старт	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Техника высокого старта. Игра «Пустое место»
2	Бег на короткие дистанции . 30 <i>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</i>	Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Строевые упражнения. Игра «Белые медведи». Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость
3	Бег в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений. 30-60 м . <i>Подготовка к ГТО</i>	Ходьба через, несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Повторить понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на вынос.
4	Бег 6 минутный. <i>Связь физической культуры с природными и географическими особенностями</i>	Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека
5	Прыжок в длину с места Подготовка к ГТО	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места учет. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди».
6	Повторное выполнение многоскоков.	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Названия упражнений в прыжках в длину и высоту
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках. Названия прыжкового инвентаря. Прыжковые упражнения с предметом в рука
8	Метание малого на дальность. Жонглирование малыми мячами.	Названия метательных снарядов. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Кто

	<i>Гимнастика для глаз.</i>	дальше бросит». Развитие выносливости. Повторить понятие: бег на выносливость
9	Метание малого в цель. Бег 1000м <i>Подготовка к ГТО</i>	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Бег 1000м -учет
10	Метание малого мяча на дальность Преодоление полосы препятствий.	Метание малого мяча на дальность. Игра «Точный расчет». Бег, метание, прыжки.
	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 17	
11	Техника безопасности, организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках .	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».Комплекс упражнений для развития силы
12	Ведение мяча на месте и в движении.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»
13	Ведение мяча с изменением направления	Ведение мяча с изменением направления Игра «Вызови по имени»
14	Прием и передача мяча на месте и в движении	Прием и передача мяча на месте и в движении. Игра «Овладей мячом»
15	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.	Комплекс упражнений для развития силы. Прием передача мяча на месте и в движении в тройках. Игра «Подвижная цель»
16	Бросок в корзину. <i>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</i>	Броски в кольцо двумя руками. Игра «Мяч ловцу». Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
17	Броски в корзину. <i>Подвижные игры разных народов.</i>	Броски в кольцо двумя руками Игра «Охотники и утки».
18	Прием и передача мяча. Комплекс упражнений для развития силы.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».
19	Броски в корзину одной рукой от плеча	Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы».
20	Прием и передача мяча. Прыжковые упражнения с предметом в руках	Прием передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.
21	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. Подготовка к ГТО	Подъем туловища из положения лежа учет. Игра «Борьба за мяч».
22	Ведение мяча на месте и в движении	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись».
23	Броски в кольцо двумя руками. Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги	Броски в кольцо двумя руками снизу. Упор присев, упор лежа, упор присев, выпрыгивание вверх. Выпрыгивание с набивным мячом 1 кг. Игра «Перестрелка».
24	Прием и передача мяча. Комплекс упражнений с гимнастическими гантелями до 100 гр	Прием и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».Игры на переключения внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.
25	Подтягивание. Переноска партнера в парах. <i>Подготовка к ГТО</i>	Подтягивания - учет. Игры с ведением мяча
26	Эстафеты с ведением мяча. Полоса препятствий.	Ведение мяча на месте и в движении, по скамейке, прыжки через скамейку. Игра «Снайперы»
27	Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.	Комплекс упр. для развития силовых способностей. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые действия в шеренге, колонне	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.
29	Упражнения в группировке.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за

	Перекаты. Кувырки вперед и назад.	головой. Игра: «Что изменилось?»
30	Лазание по канату. Кувырок вперед контроль <i>Комплекс упражнений для формирования правильной осанки</i>	Лазание по канату. Кувырки вперед и назад.
31	Стойка на лопатках. Передвижение по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага.	Стойка на лопатках. Кувырки вперед, назад. Игра: «Что изменилось?» Передвижение по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями
32	Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев.	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. учет
33	Гимнастический мост. Равновесие «Ласточка». <i>Комплекс упражнений утренней зарядки</i>	ОРУ. «Мост» из положения лежа на спине. Кувырки вперед, назад.
34	Упражнения в висе стоя и лежа. Переноска партнера в парах.	Упражнения в висе стоя и лежа. Передвижения противоходом.
35	Строевые действия в колонне. Акробатическая комбинация.	Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов
36	Акробатическая комбинация. <i>Комплекс упражнений для формирования правильной осанки</i>	Команда «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация. Мост. 2-3 кувырка вперед
37	Упражнения в висе стоя и лежа. <i>Гимнастика для глаз.</i>	Упражнения в висе стоя и лежа. Стойка на лопатках Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях .
38	Комплекс упражнений для развития координации. Полоса препятствий.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Мост из положения лежа на спине.
39	Передвижение по наклонной скамейке. <i>Комплекс упражнений для профилактики осанки</i>	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа – учет. Передвижение в висах и упорах.
40	Передвижение в висах и упорах. Прыжки вперед вверх толчком одной и двумя .	Упражнения на гимнастической стенке. Вис на согнутых – учет. Комплекс упражнений для профилактики осанки
41	Лазание по канату. Акробатическая комбинация .	Лазание по канату. Акробатическая комбинация - учет. Прыжки через скакалку
42	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	Наскок на снаряд в упор стоя на колени. Прыжки через скакалку
43	Соскок с возвышенности. Прыжки через скакалку	Соскок с возвышенности. Прыжки через скакалку
44	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Наклон вперед	Перелезание и перепрыгивание через маты. Наклон вперед из положения сед на полу- учет, наклон из положения стоя
45	Техника безопасности на уроках самбо. Специальные упражнения, кувырки через плечо.	Техника безопасности на уроках самбо. Специальные упражнения. Обучение борцовскому кувырку
46	Перекаты на спину. Задняя подножка.	Специальные упражнения. Закрепление борцовского кувырка. Обучение задней подножки
47	Игра «Бой петухов»	ОРУ со скакалкой. Игра бой петухов.
48	Подвижные игры для тактики. «Татарская игра перетягивание	ОРУ со скакалкой. Татарская игра перетягивание палки.

	палки»	
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. Развитие выносливости.
50	Ступающий и скользящий шаг <i>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений .</i>	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг». Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание
51	Передвижение скользящим шагом без палок контроль	Передвижение скользящим шагом без палок учет Требования к температурному режиму Понятия об обморожении
52	Передвижение скользящим шагом с палками	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгон с переходом на соседнюю лыжню
53	Повороты переступанием вокруг носков.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». Повороты переступанием вокруг носков.
54	Подъем ступающим шагом. Спуск в высокой стойке	Повороты переступанием. Игра «По местам». Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка».
55	Подъем «лесенкой» учет. п/и «Слушай сигнал»	Подъем «лесенкой» учет. п/и «Слушай сигнал»
56	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	Спуски в низкой стойке. Игра «Слушай сигнал». Попеременный двухшажный ход без палок.
57	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Шире шаг». Подъемы и спуски с небольших склонов
58	Комплекс упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах контроль	Попеременный двухшажный ход без палок- учет. Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. п/и «Накаты».
59	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	Попеременный двухшажный ход с палками. Приемы самоконтроля при занятиях лыжами.
60	Повороты переступанием. Игра «Снежные снайперы».	Повороты переступанием. Игра «Снежные снайперы».
61	Попеременный двухшажный ход с палками	Попеременный двухшажный ход с палками- учет. Передвижение на лыжах до 1,5 км
62	Прохождение отрезков в режиме большой интенсивности..	Передвижение до 1,5 км. Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.
63	Бег на лыжах 1000 м .	1000 м учет Передвижение на лыжах до 1,5 км п/и «Снежные снайперы»
64	Передвижение на лыжах до 2 км. <i>Подготовка к ГТО</i>	Передвижение на лыжах до 2 км без учета времени. П/и «Снежные снайперы»
	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 14	
65	Правила игры в пионербол.	Правила игры в пионербол.
66	Передачи мяча через сетку	Обучение передачи мяча от груди через сетку. Тренировочная игра
67	Подача мяча через сетку. Подъем туловища за 1 мин	Повторение передачи мяча от груди через сетку. подача мяча через сетку. Тренировочная игра
68	Прием и подача	Закрепление передачи мяча от груди через сетку. Тренировочная игра
69	Подача мяча через сетку	Подача мяча через сетку. ОФП круговая тренировка. Тренировочная игра пионербол.

70	Подача мяча через сетку	Подача мяча через сетку- учет. Тренировочная игра пионербол
71	Передачи мяча через сетку в паре - контроль	Передачи мяча через сетку в паре –учет. Тренировочная игра пионербол.
72	Ведение баскетбольного мяча	ОРУ с мячом. Ведение баскетбольного мяча
73	Остановка прыжком. Игра мини баскетбол	Повторить технику ведения баскетбольного мяча, остановка прыжком
74	Бросок мяча в корзину. <i>Комплекс дыхательных упражнений.</i>	Повторить остановку прыжком. Бросок в кольцо
75	Прием и передача. Комплекс упражнений для развития ловкости	Передачи в парах. Остановка прыжком –учет. П/и «Передал, садись!». Бросок в кольцо
76	Правила игры в баскетбол. Профилактика осанки	Правила игры в баскетбол. Бросок в кольцо- учет. Игра в баскетбол по упрощенным правилам
77	Игра по упрощенным правилам. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Игра по упрощенным правилам. ОФП развитие двигательных качеств
78	Игра по упрощенным правилам. Гимнастика для глаз	Игра по упрощенным правилам. ОФП развитие двигательных качеств
79	Инструктаж. Стойка и перемещение в стойке	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».
80	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».
81	Прием и передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей». Подтягивание
82	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам .	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал - садись». Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.
83	Передача и ловля после передвижения.	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.
84	Передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись».
85	Прием мяча на месте в паре. <i>Комплекс упражнений для формирования правильной осанки</i>	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.
86	Эстафеты с ведением и передачей мяча.	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»
87	Комплекс упражнений на координацию .	Игры «Пятнашки с освобождением», «Гонка мячей по кругу».
88	Полоса препятствий. Комплекс упражнений для развития силы	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). «Мяч соседу».
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12	
89	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Бег на выносливость. Прыжки через скакалку.
90	Бег на 30м с высокого старта .	Специальные беговые упражнения. Бег на 30м с высокого

		старта учет; Челночный бег 3x10 м Метание мяча.
91	Челночный бег 3x10 м Метание малого мяча на дальность.	Челночный бег 3x10 м. Игра «К своим флажкам». Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения
92	Прыжок в длину с разбега . <i>Подготовка к ГТО</i>	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Прыжок в длину с места – учет. Игра «Лисы и куры».
93	6-минутный бег в режиме умеренной интенсивности	ОРУ. Равномерный 6-минутный бег. Комплекс упражнений для развития гибкости. Наклоны вперед, вправо, влево.
94	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча .	Прыжки в длину с разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра «Попрыгунчики-воробушки».
95	Жонглирование малыми теннисными мячами.	Комплекс упражнений для развития координации. Жонглирование малыми теннисными мячами
96	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Комплекс дыхательных упражнений.</i>	Название и правила игры в футбол инвентарь и оборудование. Техника безопасности по футболу. Значение спортивных игр для здоровья человека.
97	Ведение, остановка футбольного мяча.	Ведение, остановка . Игра в мини-футбол. Сгибание и разгибание учет
98	Игра по упрощённым правилам	Прыжок в длину с разбега-учет
99	Бег на 1000 м -.	Бег на 1000 м учет. Игра «Так и так».
100	Бег 1500 м без учета времени.	Бег 1500 м без учета времени. Игра «К своим флажкам».
101	Подвижные игры на свежем воздухе	ОРУ. Игры для развития ловкости.
102	Подвижные игры на свежем воздухе	ОРУ. Игры для развития ловкости.

Контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов
1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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 прыжков 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.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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.

В 1 – 4 классах 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) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом Минспорта России
от «19» июня 2017 г. № 542

**Государственные требования
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)***

1. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – нормативы, испытания (тесты))

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135

6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	6	6	7	6	6	7
Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных или координационных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.						

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, спортивной гимнастике, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности	185
В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

II. ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)*

1. Нормативы, испытания (тесты)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7

6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Вид знака отличия						
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	7	8	7	7	8

Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575861

Владелец Радунцева Елена Аркадьевна

Действителен с 04.03.2021 по 04.03.2022