



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 310  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
«Слово»

**РАССМОТРЕНО**

Методическим советом  
ГБОУ школы № 310  
«Слово» Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол №1 от 29.08.2025г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ школы № 310  
"Слово" Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_  
И. В. Полуян  
Приказ № 387-ОД от 29.08.2025г.

**ПРИНЯТО**

Решением педагогического совета  
ГБОУ школы № 310  
«Слово» Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол №1 от 29.08.2025г.

**Адаптированная рабочая программа  
по предмету «Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

Срок реализации программы 5 лет

Составитель: учитель физической культуры

Стратонова Ю. М.

Санкт-Петербург  
2025

## 1. Пояснительная записка

**Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:**

Рабочая программа для начальных классов ОВЗ составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- • приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 №1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
- • Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

### 1.1. Общая характеристика курса

Адаптированная физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Адаптированная физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения, такими как физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и второй половины дня (например, гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассная работа по физической культуре группы общефизической подготовки, спортивные секции, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (пример: дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах

дополнительных образовательных программ. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для:

- укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие

развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоят в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-

алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

## **1.2. Место курса в учебном плане**

Курс «Адаптированная физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 часа в неделю: 1 и 1 дополнительный класс - 99 часов, 2 класс — 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 ч.

## **2. Личностные, метапредметные и предметные результаты.**

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.

### **2.1. Личностные результаты:**

- 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.

## **2.2. Метапредметные результаты:**

- 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.

## **2.3. Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **2.4. Планируемые результаты**

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

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «Адаптированная 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).

Обучающийся 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.

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся 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.

### **3. Содержание начального общего образования по учебному предмету.**

#### **Раздел 1. Знания о физической культуре.**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Адаптированная 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).

#### **Раздел 2. Организация здорового образа жизни.**

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

#### **Раздел 3. Наблюдения 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.

#### **Раздел 4. 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).

## **Раздел 5 . Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Строевые упражнения и приёмы.

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

Гимнастика с основами акробатики. Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекувы, снарядная гимнастика.

### **1 класс.**

#### **Знания о физической культуре.**

Адаптированная физическая культура. Адаптированная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

#### **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Самостоятельные игры и развлечения. Проведение подвижных игр.

#### **Физическое совершенствование.**

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Гимнастические упражнения прикладного характера. Акробатические упражнения. Упоры. седы.

Легкая атлетика. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с прыжками , с подскоками. Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость на разные дистанции.

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

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: прыжки через скакалку. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре.**

Адаптированная физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов.

Физические упражнения. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

### **Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Утренняя зарядка, физкультминутки.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Показатели осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

### **Физическое совершенствование.**

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке.

Лёгкая атлетика: прыжки с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость.

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

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: ходьба с включением глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, седах.

Развитие координации: передвижение с резкоизменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамье, 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 положении стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

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 100г, гимнастические палки и обручи); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличением отягощения.

На материале лёгкой атлетики: развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, прыжки через скакалку.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: бег в режиме большой интенсивности, с ускорением, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся интервалом отдыха).

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15 см), передача набивного мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.

### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре.**

Адаптированная физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

#### **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельной деятельности. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. 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 упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазанья, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика: челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: в длину и в высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры. 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.

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой.

Развитие координации: жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки.

Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением, перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки, подтягивание в висе стоя и лёжа.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: челночный бег, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400м.

Развитие силовых способностей: метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).

#### **4 класс**

##### **Знания о физической культуре.**

Адаптированная физическая культура. Организация мест занятий физическими упражнениями, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

##### **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельное измерение всех параметров своего тела.

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

##### **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.

Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Теоретическое изучения «опорного прыжка с разбега через гимнастического козла».

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища ( в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнение на расслабление отдельных мышечных групп; передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного торса.

Развитие силовых особенностей: отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку, прыжковые упражнения с предметом в руках, прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик, переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд, с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгивание.

#### 4. Тематическое планирование

##### 1 и 1 дополнительный класс.

##### Учебно-тематический план

№ п/п	Модуль	Примерное количество часов
1	Знания о физической культуре	6
2	Физическое совершенствование	96
3	Подвижные игры	18
4	Гимнастика с основами акробатики	20
5	Легкая атлетика	33
6	Подвижные игры на материале спортивных игр-баскетбола	22
7	Итого по модулям	99
8	Общее количество часов/резерв	99

##### 2-й класс.

##### Учебно-тематический план

№ п/п	Модуль	Примерное количество часов
1	Знания о физической культуре	6
2	Физическое совершенствование	96
3	Подвижные игры	24
4	Гимнастика с основами акробатики	21
5	Легкая атлетика	30
6	Подвижные игры на материале спортивных игр-баскетбола	18
7	Итого по модулям	102
8	Итоговое повторение	
9	Общее количество часов/резерв	102

##### 3-й класс.

##### Учебно-тематический план

№ п/п	Модуль	Примерное количество часов
1	Знания о физической культуре	6
2	Физическое совершенствование	96
3	Подвижные игры	18
4	Гимнастика с основами акробатики	24
5	Легкая атлетика	36
6	Подвижные игры на материале спортивных игр-баскетбола	18
7	Итого по модулям	102
8	Общее количество часов/резерв	102

##### 4-й класс.

##### Учебно-тематический план



<b>№ п/п</b>	<b>Модуль</b>	<b>Примерное количество часов</b>
<b>1</b>	Знания о физической культуре	6
<b>2</b>	Физическое совершенствование	96
3	Подвижные игры	18
4	Гимнастика с основами акробатики	24
5	Легкая атлетика	36
6	Подвижные игры на материале спортивных игр - баскетбола	18
7	Итого по модулям	102
8	Общее количество часов/резерв	102

## 5. Поурочно - тематическое планирование

### 5.1. 1 класс (99 часов)

№	Тема урока	Контроль
1	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба, ходьба под счет. Обычный бег. ПИ "Кошки-мышки". Развитие скоростных качеств.	
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, скоростной бег(30м). ПИ "Вызов номеров" Понятие "короткая дистанция". Развитие скоростных качеств.	
3	Понятие "короткая дистанция". Техника основных движений в ходьбе и беге. Бег(30м). Развитие скоростных качеств. ПИ "Гуси-лебеди".	
4	Техника основных движений в ходьбе и беге. Бег(30м, 60м). Понятие "короткая дистанция". Развитие скоростных качеств. ПИ "Гуси-лебеди".	
5	Техника основных движений в ходьбе и беге. Бег (60м) ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств. ПИ "вызов номеров". Развитие скоростных качеств.	
6	Техника основных движений в прыжках (прыжки на одной, двух ногах, на месте). Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. ПИ "Зайцы в огороде".	Оценка техники выполнения
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника основных движений в прыжках. Прыжки на одной, на двух на месте. ОРУ . ПИ "Попрыгунчики воробышки".	
8	Прыжок в длину с места. ОРУ. Прыжки на одной, на двух на месте. ПИ "Лисы и птицы".	
9	Техника основных движений в метании .ОРУ. Метание мяча с места из положения стоя грудью по направлению метания. ПИ "К своим флажкам" Развитие скоростно-силовых качеств.	
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника основных движений в метании. ОРУ. Метание мяча с места из положения стоя грудью по направлению метания. ПИ "Попади в мяч".	
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника основных движений в метании. ОРУ. Метание мяча на заданное расстояние с места из положения стоя грудью по направлению метания. ПИ "Кто дальше бросит".	Оценка техники выполнения
12	Бег в равномерном темпе (3мин); по слабо пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега(бег-50м, ходьба-100м).ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. ПИ "Пятнашки".	
13	Бег в равномерном темпе (3мин); по слабо пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. ПИ "Пятнашки".	
14	Бег в равномерном темпе(4мин); по слабо пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). ОРУ. Развитие выносливости.	
15	Бег в равномерном темпе(2мин); по слабо пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). ОРУ. Развитие выносливости. ПИ "Горелки".	

16	Бег в равномерном темпе; по слабо пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). ОРУ. Развитие выносливости. Понятие "здоровье". ПИ "Третий лишний".	
17	Бег в равномерном темпе(2мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). ОРУ. Развитие выносливости. Понятие "здоровье". ПИ "Третий лишний".	
18	Бег в равномерном темпе(2мин); по слабо пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). ОРУ. Развитие выносливости. ПИ "Цветик-семицветик".	
19	Бег в равномерном темпе(2мин); по слабо пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). ОРУ. Развитие выносливости. ПИ "Октябрюта".	
20	Бег в равномерном темпе(2мин); по слабо пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). ОРУ. Развитие выносливости. ПИ "Конники-спортсмены".	
21	Бег в равномерном темпе(2мин); по слабо пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). ОРУ. Развитие выносливости. ПИ "Конники-спортсмены".	
22	Бег в равномерном темпе(2мин); по слабо пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). ОРУ. Развитие выносливости. ПИ "Гуси-лебеди".	
23	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности. ПИ "Пройди бесшумно".	
24	Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. ПИ "Пройди бесшумно"	
25	Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Развитие координационных способностей. ПИ "Тише едешь"	
26	Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Развитие координационных способностей.	
27	Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в круг Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Развитие координационных способностей. ПИ "Космонавты"	
28	Строевые упражнения. Построение в круг Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Развитие координационных способностей. ПИ "Космонавты"	Оценка техники выполнения
29	Развитие координационных способностей. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на гимн. скамейке . ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. ПИ "Змейка".	
30	Развитие координационных способностей. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге, на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. ПИ "Змейка".	

31	Развитие координационных способностей. Повороты направо, налево. Выполнение команд "Класс, шагом марш!", "Класс, стой!". ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. ПИ "Не ошибись!".	
32	Развитие координационных способностей. Повороты направо, налево. Выполнение команд "Класс, шагом марш!", "Класс, стой!". ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. ПИ "Не ошибись!".	
33	Развитие координационных способностей. Повороты направо, налево. Выполнение команд "Класс, шагом марш!", "Класс, стой!". ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. ПИ "Западня".	
34	Развитие координационных способностей. Повороты направо, налево. Выполнение команд "Класс, шагом марш!", "Класс, стой!". ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. ПИ "Медвежья западня".	Оценка техники выполнения
35	Развитие силовых способностей. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. ПИ "Ниточка и иголочка".	
36	Развитие силовых способностей. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. ПИ "Ниточка и иголочка".	
37	Развитие силовых способностей. ОРУ в движении. Перелезание через коня. ПИ "Фигуры".	
38	Развитие силовых способностей. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание, лежа на животе на гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Перелезание через горку матов, коня. ПИ "Светофор".	
39	Развитие силовых способностей. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе на гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Перелезание через горку матов, коня. ПИ "Три движения".	Оценка техники выполнения
40	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Игры "С кочки на кочку", "Два мороза". Эстафеты.	
41	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Игры "Удочка", "Два мороза". Эстафеты.	
42	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Игры "Класс, смирно!", "Октябрюта". Эстафеты.	
43	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Игры "Класс, смирно!", "Октябрюта". Эстафеты.	
44	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Игры "Метко в цель", "Погрузка арбузов". Эстафеты.	
45	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Игры "Метко в цель", "Погрузка арбузов". Эстафеты.	
46	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Игры "Через кочки и пенечки", "Кто дальше бросит". Эстафеты.	
47	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Игры "Через кочки и пенечки", "Кто дальше бросит". Эстафеты.	
48	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Игры "Волк во рву", "Посадка картошки". Эстафеты.	

49	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Игры "Волк во рву", "Посадка картошки". Эстафеты.	
50	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Игры "Капитаны", "Попрыгунчики-воробушки". Эстафеты.	
51	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Игры "Капитаны", "Попрыгунчики-воробушки". Эстафеты.	
52	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Игры "Пятнашки" "Два мороза". Эстафеты.	
53	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Игры "Капитаны", "Попрыгунчики-воробушки". Эстафеты.	
54	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Игры "Зайцы в огороде" "Прыгающие воробушки". Эстафеты.	
55	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Игры "Зайцы в огороде" "Прыгающие воробушки". Эстафеты.	
56	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Игры "Лисы и куры", "Точный расчет". Эстафеты.	
57	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Игры "Лисы и куры", "Точный расчет". Эстафеты.	
58	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Игры "Удочка", "Компас". Эстафеты.	
59	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Игры "Удочка", "Компас". Эстафеты.	
60	Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра "Бросай и поймай".	
61	Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра "Бросай и поймай".	
62	Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра "Передача мячей в колоннах".	
63	Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра "Передача мячей в колоннах".	
64	Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра "Мяч соседу". Эстафеты с мячами.	
65	Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	
66	Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра "Гонка мячей по кругу". Эстафеты с мячами.	
67	Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра "Гонка мячей по кругу". Эстафеты с мячами.	
68	Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра "Передал-садись". Игра в мини-баскетбол. Эстафеты с мячами.	Оценка техники выполнения
69	Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	

	ОРУ. Игра "Передал-садись". Игра в мини-баскетбол. Эстафеты с мячами.	
70	Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра "Выстрел в небо". Игра в мини-баскетбол. Эстафеты с мячами.	
71	Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра "Воздушный Стрелок". Игра в мини-баскетбол. Эстафеты с мячами.	
72	Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра "Охотники и утки". Эстафеты с мячами.	
73	Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра "Охотники и утки". Эстафеты с мячами.	
74	Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра "Пятнашки мячом". Эстафеты с мячами.	
75	Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра "Круговая лапта". Эстафеты с мячами.	
76	Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра "Мяч в обруч". Эстафеты с мячами.	Оценка техники выполнения
77	Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра "Мяч в обруч". Эстафеты с мячами.	
78	Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра "Не давай мяча водящему". Эстафеты с мячами.	
79	Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ в движении. Игра "Ловец и перехватчик ". Эстафеты с мячами.	
80	Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра "Перестрелка". Эстафеты с мячами.	
81	Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте . ОРУ. Игра "Перестрелка". Эстафеты с мячами.	
82	Бег в равномерном темпе. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Пятнашки".	
83	Бег в равномерном темпе (2мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). ОРУ. Развитие выносливости. Эстафеты.	
84	Бег в равномерном темпе (2мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Октябрята".	

85	Бег в равномерном темпе (2мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Октябрюта".	
86	Бег в равномерном темпе (2мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Вызов номеров".	
87	Бег в равномерном темпе (2мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Два мороза".	
88	Бег в равномерном темпе (2мин). Чередование ходьбы и бега.ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Третий лишний".	
89	Бег в равномерном темпе (2мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Третий лишний".	
90	Бег в равномерном темпе(2мин). Чередование ходьбы и бега . ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Паучки".	
91	Бег в равномерном темпе(2мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-100м). ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Вызов номеров".	
92	Техника основных движений в ходьбе и беге. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег(30м). ОРУ. Игра "Воробьи и вороны". Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	
93	Техника основных движений в ходьбе и беге. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег(30м). ОРУ. Игра "Воробьи и вороны". Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	
94	Итоговое повторение по теме: «Прыжки в длину с места», «метание мяча». Игра "День и ночь". Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Сдача нормативов
95	Итоговое повторение по теме: «Прыжки в длину с разбега», «метание мяча». Игра "Кто быстрее". Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	
96	Итоговое повторение по теме: «Прыжки в длину с разбега», «метание мяча». ОРУ.Эстафета.Игра "Парашютисты".	
97	Итоговое повторение по теме: «Прыжки в длину с разбега», «метание мяча». Игра "Кузнечики"	
98	Итоговое повторение по теме: «Прыжки в длину с разбега», «метание мяча». Эстафета. Игра "Прыжок за прыжком".	Сдача нормативов
99	Итоговое повторение по теме: «Прыжки в длину с разбега», «метание мяча». Игра "Попади в мяч".Эстафеты.	

## 5.2. 2 класс (102 часа)

№	Тема	Контроль
1	Инструктаж по технике безопасности. Разновидности ходьбы, ходьба по разметке. Бег с ускорением до 20 м. Подвижные игры.	
2	Развитие скоростных и координационных способностей. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). ОРУ. Основные движения в ходьбе и беге, челночный бег. Подвижные игры.	
3	Развитие скоростных и координационных способностей. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). ОРУ. Основные движения в ходьбе и беге, челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). ОРУ. Основные движения в ходьбе и беге, челночный бег. Подвижные игры	
4	Развитие скоростных и координационных способностей. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). ОРУ. Основные движения в ходьбе и беге, челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). ОРУ. Основные движения в ходьбе и беге, челночный бег. Подвижные игры.	
5	Развитие скоростных и координационных способностей. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). ОРУ. Основные движения в ходьбе и беге, челночный бег. Подвижные игры.	
6	Техника основных движений в прыжках (приземление на обе ноги). Прыжки с поворотом на 180гр.Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры.	Оценка техники выполнения
7	Техника основных движений в прыжках (приземление на обе ноги). Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры.	
8	Техника основных движений в прыжках (приземление на обе ноги). Прыжок с высоты (до 40см). ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры.	
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника основных движений в метании. ОРУ. Эстафеты. Метание мяча из положения стоя грудью по направлению метания в горизонтальную цель с 4-5м. Подвижные игры.	
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника основных движений в метании. ОРУ. Эстафеты. Метание мяча из положения стоя грудью по направлению метания в вертикальную цель с 4-5м. Метание набивного мяча. Подвижные игры.	
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника основных движений в метании. ОРУ. Эстафеты. Метание мяча из положения стоя грудью по направлению метания в горизонтальную и	Оценка техники выполнения



	вертикальную цель с 4-5м. Метание набивного мяча. Подвижные игры.	
12	Бег в равномерном темпе (3мин); по слабо пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). ОРУ. Развитие выносливости. Преодоление малых препятствий. Подвижные игры.	
13	Бег в равномерном темпе (3мин); по слабо пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). ОРУ. Развитие выносливости. Преодоление малых препятствий. Подвижные игры.	
14	Бег в равномерном темпе (4мин); по слабо пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). ОРУ. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры.	
15	Бег в равномерном темпе (4мин); по слабо пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). ОРУ. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры.	
16	Бег в равномерном темпе (5мин); по слабо пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). ОРУ. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры.	
17	Бег в равномерном темпе (5мин); по слабо пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). ОРУ. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры.	
18	Бег в равномерном темпе (6мин); по слабо пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). ОРУ. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры.	
19	Бег в равномерном темпе (6мин); по слабо пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). ОРУ. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры.	
20	Бег в равномерном темпе (7мин); по слабо пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). ОРУ. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры.	
21	Бег в равномерном темпе (7мин); по слабо пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). ОРУ. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры.	
22	Бег в равномерном темпе (8мин); по слабо пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). ОРУ. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры.	Сдача нормативов
23	Бег в равномерном темпе (8мин); по слабо пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). ОРУ. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры.	

24	Бег в равномерном темпе (9мин); по слабо пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега (бег-70м, ходьба-80м). ОРУ. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры.	
25	Бег в равномерном темпе (9мин); по слабо пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега (бег-70м, ходьба-80м). ОРУ. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры.	
26	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	
27	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	
28	Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Подвижные игры.	Оценка техники выполнения
29	Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке. ОРУ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	
30	Развитие координационных способностей. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижные игры.	
31	Развитие координационных способностей. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижные игры.	
32	Развитие координационных способностей. Стойка на носках на одной ноге на гимн. скамейке. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижные игры.	
33	Развитие координационных способностей. Стойка на носках на одной ноге на гимн. скамейке. Повороты направо, налево. ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижные игры.	
34	Развитие координационных способностей. Стойка на носках на одной ноге на гимн. скамейке. Повороты направо, налево. ОРУ с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижные игры.	Оценка техники выполнения
35	Развитие координационных способностей. Лазание по наклонной скамье в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. ОРУ в движении. Подвижные игры.	
36	Развитие координационных способностей. Лазание по наклонной скамье в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. ОРУ в движении. Подвижные игры.	Сдача нормативов
37	Развитие координационных способностей. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и на одной ноге на гимнастической скамье. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. ОРУ в движении. Подвижные игры.	

38	Развитие координационных способностей. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и на одной ноге на гимнастической скамье. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. ОРУ в движении. Подвижные игры.	
39	Развитие силовых способностей. Выполнение команд "На два (четыре) шага разомкнись!". В висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Подвижные игры.	Оценка техники выполнения
40	Развитие силовых способностей. Выполнение команд "На два (четыре) шага разомкнись!". В висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Подвижные игры.	
41	Развитие силовых способностей. Выполнение команд "На два (четыре) шага разомкнись!". В висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Подвижные игры.	
42	Развитие силовых способностей. Вис прогнувшись на низкой перекладине. Подтягивание в висе. ОРУ. Подвижные игры.	
43	Развитие силовых способностей. Вис прогнувшись на низкой перекладине. Подтягивание в висе. ОРУ. Подвижные игры.	
44	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	
45	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	
46	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	
47	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	Оценка техники выполнения
48	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	
49	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	
50	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	
51	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	
52	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	
53	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	
54	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	
55	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Подвижные игры.	Оценка техники выполнения
56	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	
57	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	

58	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	
59	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	
60	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	
61	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	
62	Развитие координационных способностей. Броски в цель (мишень). Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Подвижные игры.	
63	Развитие координационных способностей. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Подвижные игры.	
64	Развитие координационных способностей. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Подвижные игры.	
65	Развитие координационных способностей. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Подвижные игры.	
66	Развитие координационных способностей. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Подвижные игры.	
67	Развитие координационных способностей. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Подвижные игры.	
68	Развитие координационных способностей. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Подвижные игры.	Оценка техники выполнения
69	Развитие координационных способностей. Ведение на месте. Броски в цель (щит). Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игра "Мяч - среднему".	
70	Развитие координационных способностей. Ведение на месте. Броски в цель (щит). Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Подвижные игры.	
71	Развитие координационных способностей. Ведение на месте. Броски в цель (щит). Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Подвижные игры.	
72	Развитие координационных способностей. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Подвижные игры.	
73	Развитие координационных способностей. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Подвижные игры.	
74	Развитие координационных способностей. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	
75	Развитие координационных способностей. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	

76	Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты с мячами.	Оценка техники выполнения
77	Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты с мячами.	
78	Развитие координационных способностей. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Подвижные игры.	
79	Развитие координационных способностей. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	
80	Развитие координационных способностей. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Ловля и передача мяча в движении ОРУ. Подвижные игры.	
81	Развитие координационных способностей. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Подвижные игры.	
82	Развитие координационных способностей. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Подвижные игры.	
83	Развитие координационных способностей. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Подвижные игры.	
84	Развитие координационных способностей. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Подвижные игры.	
85	Развитие координационных способностей. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Подвижные игры.	
86	Бег в равномерном темпе (3мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры.	
87	Бег в равномерном темпе (4мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры.	
88	Бег в равномерном темпе (4мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Октябрята".	Защита докладов
89	Бег в равномерном темпе (4мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры.	
90	Бег в равномерном темпе (6мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Два мороза".	
91	Бег в равномерном темпе (6мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры.	
92	Бег в равномерном темпе (6мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры.	

93	Техника основных движений в ходьбе и беге. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением(30м). ОРУ. Челночный бег. Подвижные игры. Развитие скоростных и координационных способностей.	
94	Техника основных движений в ходьбе и беге. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением(30м). ОРУ. Челночный бег. Подвижные игры. Развитие скоростных и координационных способностей.	
95	Техника основных движений в ходьбе и беге. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). ОРУ. Челночный бег. Подвижные игры. Развитие скоростных и координационных способностей.	Сдача нормативов
96	Техника основных движений в ходьбе и беге. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). ОРУ. Челночный бег. Подвижные игры. Развитие скоростных и координационных способностей.	
97	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места. ОРУ. Эстафета. Челночный бег. Подвижные игры. Развитие скоростных и координационных способностей.	
98	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Эстафета. Челночный бег. Подвижные игры. Развитие скоростных и координационных способностей.	Сдача нормативов
99	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Эстафета. Челночный бег. Подвижные игры. Развитие скоростных и координационных способностей.	
100	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в цель(2х2) с 3-4м. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	
101	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча . Игра "Защита укрепления".	
102	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра "Дальние броски".	

### 5.3. 3 класс (102 часа)

№	Тема	Контроль
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.	
2	Развитие скоростных способностей. Основные движения в ходьбе и беге: ходьба через несколько препятствий, бег с максимальной скоростью (60м). История возникновения Олимпийских игр.	
3	Развитие скоростных способностей. Основные движения в ходьбе и беге: ходьба через несколько препятствий, бег с максимальной скоростью(60м). История возникновения Олимпийских игр.	
4	Развитие скоростных способностей. Основные движения в ходьбе и беге: ходьба через несколько препятствий, бег с максимальной скоростью (60м). Подвижные игры.	
5	Бег на результат (30, 60м). Развитие скоростных способностей. Понятия "эстафета", "старт", "финиш".	
6	Техника основных движений в прыжках (приземление на обе ноги, отталкивание двумя и махом одной).ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижные игры. Влияние бега на здоровье.	Оценка техники выполнения
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника основных движений в прыжках. Прыжок в длину с разбега, с места. Подвижные игры.	
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Подвижные игры. Правила соревнований в беге, прыжках.	
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника основных движений в метании. Метание мяча с места из положения стоя грудью по направлению метания на дальность, в цель с 4-5м. Подвижные игры. Правила соревнований в метании.	
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника основных движений в метании. Метание мяча с места из положения стоя грудью по направлению метания на дальность, в цель с 4-5м. Подвижные игры. Правила соревнований в метании.	
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника основных движений в метании. Метание мяча на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Подвижные игры. Современное Олимпийское движение.	Оценка техники выполнения
12	Бег в равномерном темпе. Чередование ходьбы и бега.ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	
13	Бег в равномерном темпе. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	

14	Бег в равномерном темпе. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	
15	Бег в равномерном темпе. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	
16	Бег в равномерном темпе. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	
17	Бег в равномерном темпе. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	
18	Бег в равномерном темпе. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	
19	Бег в равномерном темпе. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	
20	Бег в равномерном темпе. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	
21	Бег в равномерном темпе; Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.	
22	Бег в равномерном темпе; Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.	Сдача нормативов
23	Бег в равномерном темпе. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.	
24	Бег в равномерном темпе; Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.	
25	Кросс 1 км; ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры. Выявление работающих групп мышц.	
26	Строевые команды. Перекаты в группировке. 2 кувырка вперед. ОРУ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ.	
27	Строевые команды. Перекаты в группировке. 2 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	



28	Строевые команды. Перекаты в группировке. 2 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	Оценка техники выполнения
29	Строевые команды "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже!", "На первый-второй рассчитайся!". Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра "Совушка". Развитие координационных способностей.	
30	Строевые команды. Упражнения на гимнастической скамье. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	
31	Строевые команды. Упражнения на гимнастической скамье. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	
32	Развитие силовых способностей. Построение в две шеренги. Перестроения. Вис. ОРУ с обручами. Подвижные игры.	
33	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Построение в две шеренги. Перестроения. Вис. ОРУ с обручами. Подвижные игры	
34	Развитие силовых способностей. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Игра "Космонавты".	Оценка техники выполнения
35	Развитие силовых способностей. Построение в две шеренги. Перестроения. Вис. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами.	
36	Развитие силовых способностей. Построение в две шеренги. Перестроения. Вис. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.	Сдача нормативов
37	Развитие силовых способностей. Построение в две шеренги. Перестроения. Вис. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.	
38	Передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой". ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	
39	Передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой". ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	Оценка техники выполнения
40	Передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой". ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	

41	Передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой". Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	
42	Передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой". ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	
43	Передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой". ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	
44	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Эстафеты.	
45	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Эстафеты.	
46	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Эстафеты с мячом.	
47	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Эстафеты с мячом.	Оценка техники выполнения
48	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Эстафеты с мячом.	
49	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Эстафеты с мячом.	
50	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Эстафеты с мячом.	
51	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Эстафеты с гимнастическими палками.	
52	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Эстафеты с гимнастическими палками.	
53	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Эстафеты с гимнастическими палками.	
54	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Эстафеты с гимнастическими палками.	
55	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	Оценка техники выполнения
56	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	
57	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	
58	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	
59	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	

60	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	
61	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	
62	Развитие координационных способностей. Броски в цель (щит). Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. ОРУ. Подвижные игры.	
63	Развитие координационных способностей. Броски в цель (щит). Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. ОРУ. Подвижные игры.	
64	Развитие координационных способностей. Броски в цель (щит). Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. ОРУ. Подвижные игры.	
65	Развитие координационных способностей. Броски в цель (щит). Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. ОРУ. Подвижные игры.	
66	Развитие координационных способностей. Броски в цель (щит). Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. ОРУ. Подвижные игры.	
67	Развитие координационных способностей. Броски в цель (щит). Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. ОРУ. Подвижные игры.	
68	Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Подвижные игры.	Оценка техники выполнения
69	Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Подвижные игры.	
70	Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Подвижные игры.	
71	Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Подвижные игры.	
72	Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Подвижные игры.	
73	Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой, в	

	движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Подвижные игры.	
74	Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Подвижные игры.	
75	Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Перестрелка".	
76	Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Подвижные игры.	Оценка техники выполнения
77	Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Подвижные игры.	
78	Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол.	
79	Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол.	
80	Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол.	
81	Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол.	
82	Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол.	
83	Развитие координационных способностей. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол.	
84	Развитие координационных способностей. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол.	
85	Развитие координационных способностей. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол.	

86	Бег в равномерном темпе. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ.	
87	Бег в равномерном темпе. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Подвижные игры.	
88	Бег в равномерном темпе. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Подвижные игры.	Защита докладов
89	Бег в равномерном темпе. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Подвижные игры.	
90	Бег в равномерном темпе. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Подвижные игры.	
91	Бег в равномерном темпе. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Подвижные игры.	
92	Кросс 1 км. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Подвижные игры.	
93	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). ОРУ. Подвижные игры. Встречная эстафеты. Развитие скоростных способностей.	
94	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). ОРУ. Подвижные игры. Встречная эстафеты. Развитие скоростных способностей.	
95	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). ОРУ. Подвижные игры. Встречная эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Сдача нормативов
96	Развитие скоростных способностей. Бег на результат (30, 60м). Подвижные игры.	
97	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Подвижные игры.	
98	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Подвижные игры.	Сдача нормативов
99	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры.	
100	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель 4-5м. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	
101	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча . Подвижные игры.	

102	<p>Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.</p> <p>Подвижные игры.</p>	
-----	---	--

#### 5.4. 4 класс (102 часа)

№	Тема	Контроль
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подвижные игры.	
3	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	
4	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	
5	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.	
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	
7	Прыжок в длину «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	
8	Прыжок в длину «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	
9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 м. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	
10	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	
11	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	
12	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег -- 80 м, ходьба – 100 м). Подвижные игры. Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	
13	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег -- 80 м, ходьба – 100 м). Подвижные игры. Развитие выносливости.	
14	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег -- 80 м, ходьба – 100 м). Подвижные игры. Развитие выносливости.	
15	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег -- 90 м, ходьба – 90 м). Подвижные игры. Развитие выносливости.	

16	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег -- 90 м, ходьба – 90 м). Подвижные игры. Развитие выносливости.	
17	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег -- 90 м, ходьба – 90 м). Подвижные игры. Развитие выносливости.	
18	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег -- 90 м, ходьба – 90 м). Подвижные игры. Развитие выносливости.	
19	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега (бег -- 100 м, ходьба – 80 м). Подвижные игры. Развитие выносливости.	
20	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега (бег -- 100 м, ходьба – 80 м). Подвижные игры. Развитие выносливости.	
21	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег -- 100 м, ходьба – 80 м). Подвижные игры. Развитие выносливости.	
22	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег -- 100 м, ходьба – 80 м). Подвижные игры. Развитие выносливости.	
23	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега (бег -- 100 м, ходьба – 80 м). Подвижные игры. Развитие выносливости.	
24	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега (бег -- 100 м, ходьба – 80 м). Подвижные игры. Развитие выносливости.	
25	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Подвижные игры.	
26	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Подвижные игры.	
27	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Подвижные игры.	
28	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамее. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	
29	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамее. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	



30	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	
31	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	
32	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.	
33	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.	
34	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.	
35	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.	
36	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.	
37	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.	
38	ОРУ в движении. Лазание по шведской стенке. Перелазание через препятствие Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	
39	ОРУ в движении. Лазание по шведской стенке. Перелазание через препятствие Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	
40	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	
41	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок с взмахом рук. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	
42	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок с взмахом рук. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	
43	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок с взмахом рук. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	
44	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	
45	ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	
46	ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	
47	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	

48	ОРУ. Подвижные игры. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	
49	ОРУ. Подвижные игры. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	
50	ОРУ. Подвижные игры. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	
51	ОРУ. Подвижные игры. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	
52	ОРУ. Подвижные игры. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	
53	ОРУ. Подвижные игры. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	
54	ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростных качеств.	
55	ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростных качеств.	
56	ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростных качеств.	
57	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	
58	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	
59	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	
60	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	
61	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	
62	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	
63	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с высоким отскоком. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	
64	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	
65	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой со средним отскоком. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	
66	. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с низким отскоком. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	
67	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	
68	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.. Ведение правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	

69	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.. Ведение правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	
70	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.. Ведение правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	
71	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.. Ведение правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	
72	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
73	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
74	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
75	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
76	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
77	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
78	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
79	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячом. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
80	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячом. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
81	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
82	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	

83	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячом. Тактические действия в защите. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
84	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячом. Тактические действия в нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
85	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячом. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
86	ОРУ. Челночный без 3х10. Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Подвижные игры.	
87	ОРУ. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	
88	ОРУ. Прыжок в длину с мета толчком двумя ногами. Подвижные игры.	
89	ОРУ. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подвижные игры.	
90	ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры.	
91	ОРУ. Метание мяча. Метание гранаты. Подвижные игры.	
92	Кросс 1 км. По пересеченной местности. Подвижные игры.	
93	Бег на скорость (30 м). Встречная эстафета. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.	
94	Бег на скорость (60 м). Встречная эстафета. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.	
95	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	
96	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.	
97	Прыжок в длину способом «Согнув ноги». Тройной прыжок с места. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	
98	Прыжок в длину способом «Согнув ноги». Тройной прыжок с места. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	
99	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	
100	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	
101	Эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	
102	Эстафеты с предметом на развитие скоростно-силовых способностей	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Школа России В.И.Лях «Физическая культура» 1-4 классы. Учебник для  
общеобразовательных организаций Москва :»Просвещение» 2017

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://www.gto.ru/#gto-method>

<https://www.gto.ru/norms>