


Специализированное структурное образовательное подразделение
Генерального консульства РФ в Бонне, ФРГ - средняя общеобразовательная школа с
углублённым изучением иностранного языка

«Согласовано»

Руководитель МО

 И.М.Спивак

Протокол № 1 от

30 августа 2017 года

«Согласовано»

Заместитель

руководителя по УВР

 С.А. Петров

30 августа 2017 года

Утверждаю

Директор школы

 Т.С. Петрова

Приказ №11



31 августа 2017 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

1-4 классы

Учитель: Болотов А.В.

Рабочая программа
1-4 классы
Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов составлена на основе нормативных документов: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ составлена на основе авторской программы В.И.Ляха. Рабочая программа ФГОС «Физическая культура» – Москва «Просвещение», 2011года

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 31.12.2014 г. с изменениями от 06.04.2015 г.).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 февраля 2012г. № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 29 июня 2011 г.).
- Письмо Роспотребнадзора от 05.10.2011 №01/12677-1-21 «О разъяснении требований санитарных правил СанПиН 2.4.2.2821-10»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. N 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», с изменениями и дополнениями от 26.11.2010 № 1241, от 22 сентября 2011 № 2357.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»
- Приказ от 31.03.2014 №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011№ 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.09.2010 № 966/1009«Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры».

- Методические указания Министерства спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 октября 2009 г. № ВП-П12-41 «Об использовании спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 сентября 2010 г. № ИК-1374/19 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы»
- Письмо Минобрнауки России от 16.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 08.10.2010 №ИК-1494/19 О введении третьего часа физической культуры»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 июня 2012г. № 19-166 «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 июня 2012г. № 19-186 «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений»
- Письмо Министерства образования и науки от 16 мая 2012 г. №МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений» вместе с «Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений».
- Постановление правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 года № 302 Об утверждении Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденные приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 года № 2106.
- Методические рекомендации по созданию и организации деятельности спортивных клубов от 10.08.2011 г (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации №Д-1077/19)
- Приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;

В нашей школе предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, в сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (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..

Цель: школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшения осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому 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 сигнал, согласования движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) 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 выявление 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.

Изменения, внесенные в авторскую учебную программу: с 1- 4 классе в связи с недостаточным оснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объёме по разделам «Плавание» и "Лыжные гонки". Время, отведённое на разделы «Плавание» и "Лыжные гонки" перераспределено на раздел «Подвижные игры». На основании приказа Министерства Образования РФ от 28.08.2008 года, ввел в программу изучение футбола.

Место учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 часа в

неделю (всего 384 часа): в 1 классе – 96 часов; во 2 классе – 96 часа; в 3 классе – 96 часа; в 4 классе – 96 часа. Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей.

Образование	Начальное общее образование			
	1	2	3	4
Классы				
Часы в неделю	3	3	3	3
Часы в год	96	96	96	96

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе достигаются следующие результаты:

1. Личностные результаты

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

2. Метапредметные результаты

- 2.1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств её осуществления;

- 2.2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 2.3. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 2.4. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 2.5. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 2.6. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

3. Предметные результаты

- 3.1. 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;
- 3.2. овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3.3. 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).

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны **уметь**:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 2 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Содержание курса 1-4 класс Знания о физической культуре

1 класс

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

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

2 класс

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

3 класс

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

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

4 класс

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

Способы физкультурной деятельности

1 класс

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

2 класс

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

3 класс

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

4 класс

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

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

Физическое совершенствование

1- 4 класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Льжные гонки.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Учебно- тематический план 1-4 классов(3 часа в неделю)

	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
Всего часов		96	96		
Базовая часть		78	78	78	96
	<ul style="list-style-type: none"> Знания о физической культуре 	В процессе урока			5
	<ul style="list-style-type: none"> Способы физкультурной деятельности 	В процессе урока			
	<ul style="list-style-type: none"> Физическое совершенствование: <ol style="list-style-type: none"> гимнастика с основами акробатики легкая атлетика лыжные гонки подвижные игры 	18	18	18	18
	<ul style="list-style-type: none"> Вариативная часть <ol style="list-style-type: none"> легкая атлетика подвижные игры и с.игры 	21	39	39	39
	<ul style="list-style-type: none"> Подвижные игры 	-		-	-(по погодным условиям во время лыжной полготовки)

Тематический план
по физической культуре для 1классов

1-4 классы

Класс/ Ноуро ка	Тема раздела	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся	Форма контроля
	Что надо знать			
1- 4класс №1		Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Изучают правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	опрос
1класс В проце ссе уроко в		Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды	опрос

			соревнований, в которых они участвуют	
1-2 класс В процессе урока в		<p>Современные Олимпийские игры</p> <p>Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта</p>	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p>	опрос
1-2 класс В процессе урока в		<p>Что такое физическая культура</p> <p>Физическая культура как система регулярных занятий физическими¹ упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>	опрос

<p>2 - Зкласс</p> <p>В проце ссе уроко в 1</p>		<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</p> <p>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p> <p>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>	<p>опрос</p>
<p>2 - Зкласс</p> <p>В проце ссе уроко в</p>		<p>Сердце и кровеносные сосуды</p> <p>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>	<p>опрос</p>

<p>2 - Зкласс</p> <p>В проце ссе уроко в</p>		<p>Органы чувств</p> <p>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.</p> <p>Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>	<p>опрос</p>
<p>1-2 - класс</p> <p>В проце ссе уроко в</p>		<p>Личная гигиена</p> <p>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>	<p>опрос</p>
<p>2 - Зкласс</p> <p>В проце ссе уроко в</p>		<p>Закаливание</p> <p>Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>	<p>опрос</p>

<p>2 - Зкласс</p> <p>В проце ссе уроко в</p>		<p>Мозг и нервная система</p> <p>Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>	<p>опрос</p>
<p>2 - Зкласс</p> <p>В проце ссе уроко в</p>		<p>Органы дыхания</p> <p>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>	<p>опрос</p>
<p>2 - Зкласс</p> <p>В проце ссе уроко в</p>		<p>Органы пищеварения</p> <p>Работа органов пищеварения.</p> <p>Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения.</p> <p>Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>	<p>опрос</p>

<p>2 - Зкласс</p> <p>В проце ссе уроко в</p>		<p>Пища и питательные вещества</p> <p>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>	<p>опрос</p>
<p>2 - Зкласс</p> <p>В проце ссе уроко в</p>		<p>Вода и питьевой режим</p> <p>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>	<p>опрос</p>
<p>1-2 - Зкласс</p> <p>В проце ссе уроко в</p>		<p>Тренировка ума и характера</p> <p>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> <p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровье-сберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>	<p>опрос</p>

		<p>физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	<p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>	
<p>1-2 - Зкласс</p> <p>В проце ссе уроко в</p>		<p>Спортивная одежда и обувь</p> <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>	<p>опрос</p>

<p>3-4класс</p> <p>В процессе урока в</p>		<p>Самоконтроль</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных)</p> <p>способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>	<p>опрос</p>
<p>3-4класс</p> <p>В процессе урока в</p>		<p>Первая помощь при травмах</p> <p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь</p>	<p>опрос</p>

			себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни	
		Что надо уметь		
		<p>Бег, ходьба, прыжки, метание</p> <p>1—2 классы</p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе</p>	

	<p>учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с</p>	<p>освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	
--	--	---	--

		<p>поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многократные (до 8 прыжков).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное направление; в горизонтальную цель (2*2м.) с расстояния 4-5 м., на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг.) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя</p>	<p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>	
--	--	--	---	--

	<p>грудью к направлению метания .; снизу вперёд-вверх из того же и.п. на дальность. <i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p> <p>3-4 классы</p> <p>Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в присяде, с преодолением 3-4 препятствий по</p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p>	
--	--	--	--

		<p>разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1-2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i></p> <p>Равномерный, медленный , до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридоре 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуки и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафета», (расстояние 10-20 м). Бег с ускорение на</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.</p> <p>Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействую со сверстниками в процессе</p>	
--	--	--	---	--

	<p>расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращение вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов, по разметкам; в длину с места, стоя лицом , боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120 градусов и сточным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие</i></p>	<p>освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжков упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействую со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической</p>	
--	--	--	--

		<p><i>скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высоты 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p>	<p>культуре.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>	
--	--	---	---	--

	<p>Бодрость, грация, координация</p> <p>Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий , признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p>1-2 классы</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом</p> <p>(1 кг), обручем, флажками.</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i></p> <p>Группировка; перекатывание в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги перекачат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Упражнения в висе стоя</p> <p>И лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстника в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p>	
--	--	---	--

	<p>поднимание согнутых прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висячем положении согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висячем положении на канате; упражнение в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.</p> <p><i>Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.</i></p>	<p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>	
--	---	---	--

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Наименование раздел/ тем	Характеристика основных видов учебной деятельности		Форма контроля	Дата проведения урока	
1	Лёгкая атлетика		20 ч		план	факт
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по т/б на уроках лёгкой атлетики. Освоение навыков ходьбы и бега. Подвижная игра «Пустое	Узнают о правилах безопасного поведения на уроках физкультуры и легкой атлетики. Усваивают основные понятия и термины ходьбы, объясняют ее назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.	1	опрос		

	место».					
2	Бег на короткие дистанции, бег 10м., 30м. Урок игра. Подвижная игра «Пятнашки».	Определяют значение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Усваивают основные понятия и термины и в беге. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.	1	опрос		
3	Урок соревнование. Тестирование бега на 30м с высокого старта.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.	1	тестирование		
4	Закрепление навыков бега: челночный бег, бег на короткие дистанции. Игра «Два мороза».	Демонстрируют выполнение упражнений в ходьбе и беге. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.	1	текущий		
5	Урок соревнование. Тестирование челночного бега 3х 10м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1	тестирование		
6	Урок игра. Народная игра «Горелки»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игр. Объясняют правила игры. Соблюдают правила безопасности.	1	текущий		
7	Обучение навыкам прыжка в длину с места. Игра «Кузнечики»	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	1	текущий		
8	Закрепление навыков прыжка в длину с места. Урок игра. Игра «Удочка».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнениями, повторяют правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	1	текущий		
9	Урок соревнование. Прыжок в длину с места.	Объясняют роль зрения и слуха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности	1	тестирование		
10	Обучение технике метания малого мяча на дальность. Урок игра. Игра «Мяч	Учатся правильно оказывать первую помощь при травмах. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	1	текущий		

	капитану».	метания.				
11	Закрепление техники метания малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания на дальность. Игра «Метко в цель»	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». Выполняют метательные упражнения, выявляют и исправляют ошибки в процессе освоения.	1	текущий		
12	Инструктаж по т/б на уроках кроссовой подготовки. Урок игра. Игры с бегом.	Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движений.	1	текущий		
13	Обучение навыкам бега в равномерном, медленном темпе. Игра «Два мороза».	Получают представление о работе органов пищеварения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.	1	текущий		
14	Урок соревнование. Закрепление навыков бега в медленном темпе до 3-х минут в чередовании с ходьбой. Игра «Салки».	Получают представление о работе органов пищеварения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.	1	текущий		
15	Урок-игра. Игры и эстафеты с бегом.	Взаимодействуют в процессе совместных игр.	1	текущий		
16	Совершенствование навыков бега. Бег в медленном темпе до 4-х минут в чередовании с ходьбой. Игра «Пустое место».	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.	1	текущий		
17	Совершенствование навыков бега. Бег в медленном темпе до 4-х минут. Урок игра. Игра «День и ночь».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе беговых упражнений, совместных игр. Соблюдают правила техники безопасности.	1	текущий		

18	Урок соревнование. Беговые эстафеты с мячами, обручами.	Усваивают правила питьевого режима во время тренировки и похода. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Выбирают индивидуальный темп движения.	1	текущий		
19	Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересеченной местности. Игра « Рыбаки и рыбки».	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим. Взаимодействуют со сверстниками в процессе беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.	1	текущий		
20	Совершенствование навыков бега. К/у -бег 1000м .Урок игра. Игра «Удочка».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнования. Соблюдают правила безопасности.	1	тестирование		
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр Мини-футбол		4	текущий		
21	Инструктаж по т/б на уроках спортивных игр. Урок соревнование. Эстафеты с футбольными мячами.	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности	1	Текущий		
22	Передвижения, остановки, удар по мячу в игре футбол. Игра «Попади в ворота».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1	Текущий		
23	Правила игры в игре футбол. Действия игроков. Урок игра. Мини-футбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности.	1	Текущий		
24	Урок-игра. Мини-футбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности.	1	текущий		
3	Гимнастика		18			
25	Вводный инструктаж по т/б	Узнают о правилах т/б на уроках гимнастики с элементами	1	текущий		

	на уроках физкультуры. Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра «День и ночь».	акробатики. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды для занятий гимнастикой. Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами.				
26	Обучение акробатическим упражнениям: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, кувырок вперед. Подвижная игра «Вызов номеров».	Повторяют правила ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	1	Текущий		
27	Урок соревнование. Выполнение комбинации из акробатических упражнений.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1	По итогам соревнования		
28	Закрепление акробатических упражнений: стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине, кувырок вперед. Подвижная игра «Выше земли».	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	1	Текущий		
29	Освоение висов и упоров: упражнения в висе стоя спиной к гимнастической стенке, поднятие согнутых и прямых ног. Подвижная игра «Ловля	Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя». Описывают технику акробатических упражнений. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений.	1	текущий		

	обезьян».					
30	Урок соревнование. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательных упражнений. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений.	1	тестирование		
31	Закрепление навыков лазания и перелезания. Лазание по канату с одновременным перехватом руки и перестановкой ног. Подвижная игра «Морская волна».	Осваивают технику лазания по канату. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок, соблюдая правила безопасности.	1	Текущий		
32	Совершенствование навыков лазанья по канату. Подвижная игра «Золотые ворота»	Описывают технику выполнения упражнения. Соблюдают правила безопасности.	1	Текущий		
33	Урок соревнование. Подтягивание на перекладине, подъем туловища.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1	тестирование		
34	Освоение навыков в опорных прыжках: опорный прыжок на гимнастического коня. Подвижная игра «Два мороза».	Описывают технику выполнения упражнения. Осваивают технику опорных прыжков. Анализируют технику выполнения прыжка. Выявляют ошибки при выполнении упражнений.	1	Текущий		
35	Закрепление навыков в опорных прыжках: опорный	Закрепляют технику выполнения опорных прыжков. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают	1	текущий		

	прыжок на гимнастического коня. Подвижная игра «К своим флажкам».	правила безопасности.				
36	Урок соревнование. Прыжки со скакалкой.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1	тестирование		
37	Освоение навыков в опорных прыжках: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».	Осваивают технику опорных прыжков. Повторяют правила безопасности.	1	Текущий		
38	Закрепление навыков в опорных прыжках: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом. Подвижная игра «У медведя во бору».	Взаимодействуют со сверстниками при выполнении упражнений на координацию движений. Соблюдают правила безопасности.	1	Текущий		
39	Урок-игра. Игры со скакалками.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1	Текущий		
40	Освоение навыков равновесия: ходьба по гимнастической скамейке большими шагами и выпадами, прыжок на 90 *, опускание в упор на колено. Подвижная игра «Два мороза»	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке. Составляют комбинации из разученных упражнений.	1	текущий		
41	Закрепление навыков равновесия. Комбинация из освоенных элементов на	Осваивают умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1	текущий текущий		

	гимнастическом бревне. Подвижная игра «Третий лишний».					
42	Урок-игра. Игры на развитие координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	1	Текущий		
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-баскетбол		6 ч.			
43	Обучение броску баскетбольного мяча в корзину со средних дистанций. Подвижная игра «Мяч водящему».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. Повторяют правила безопасности во время игры.	1	текущий		
44	Закрепление бросков мяча в корзину со средних дистанций. Игра «Мяч в корзину»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.	1	Текущий		
45	Урок соревнование. Игра мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.	1	По итогам соревнования		
46	Ведение баскетбольного мяча в движении по прямой (шагом). Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Закрепляют навыки ловли мяча, развивают силовые способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	1	Текущий		
47	Ведение баскетбольного мяча в движении по прямой (бегом). Игра «Мяч капитану».	Развивают координационные способности. Соблюдают правила безопасности.	1	Текущий		
48	Урок соревнование. Эстафеты с баскетбольным мячом	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, соблюдают правила безопасности.	1	По итогам соревнования		

5	Подвижные игры		18 ч.			
49	Вводный инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Инструктаж по т/б при проведении подвижных игр. Игры на закрепление бега.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	1	Текущий		
50	Игры на совершенствование держания, ловли, и передачи мяча.	Закрепляют в играх навыки метания и развивают скоростно-силовые способности. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	1	Текущий		
51	Урок-игра. Игра «Перестрелка».	Организуют и проводят со сверстниками подвижную игру, осуществляют судейство.	1	Текущий		
52	Игры на закрепление навыков прыжков через короткую скакалку.	Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые способности.	1	Текущий		
53	Игры на совершенствование навыков прыжков через длинную вращающуюся скакалку.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые способности	1	Текущий		
54	Урок соревнование. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалки.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые способности	1	Текущий		
55	Игры на совершенствование навыков бега с ускорением.	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые способности	1	Текущий		
56	Игры на совершенствование навыков бега с использованием игровых	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания. «Проверь себя». Закрепляют в играх навыки бега и развивают скоростно-	1	текущий		

	ситуаций.	силовые способности.				
57	Урок соревнование. Спортивные эстафеты с мячами, скакалками, обручами.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований. Соблюдают правила безопасности.	1	Текущий		
58	Игры на закрепление технико-тактических взаимодействий в игре футбол.	Узнают о правилах правильного питания. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	1	Текущий		
59	Игры на совершенствование технико-тактических взаимодействий в игре футбол.	Получают представление о работе органов пищеварения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	1	Текущий		
60	Урок соревнование. Игры с мячами.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований. Соблюдают правила безопасности.	1	Текущий		
61	Обучение ловле, передаче мяча индивидуально, в парах, стоя на месте. Игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Школа мяча».	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Соблюдают правила безопасности.	1	текущий		
62	Закрепление умений в ловле, передаче мяча в парах, стоя на месте и в движении. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Учатся правильно оказывать первую помощь при травмах. Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	1	Текущий		
63	Урок соревнование. Эстафеты с мячами.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, при этом соблюдают правила безопасности.	1	текущий		

64	Обучение броскам мяча в цель (кольцо, щит, обруч). Игра «Охотники и утки»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия подвижных игр для развития координации и кондиционных способностей.	1	Текущий		
65	Закрепление броска мяча в цель (кольцо, щит, обруч). Игра «Мяч по кругу»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. Повторяют правила безопасности во время игры.	1	Текущий		
66	Урок - игра. Игры и эстафеты с бросками мяча на точность.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. Соблюдают правила безопасности.	1	Текущий		
6	Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-баскетбол		3			
67	Ведение баскетбольного мяча на месте в движении. Игра «Дождь идет».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения совместных упражнений. Соблюдают правила безопасности.	1	Текущий		
68	Совершенствование ловли и передачи баскетбольного мяча в парах и группах. Игра «Волк во рву».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения совместных упражнений, соблюдая правила. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.	1	Текущий		
69	Урок - игра. Игра «Мяч капитану».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1	Текущий		
7	Лёгкая атлетика		22			
70	Вводный инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Инструктаж по т/б на уроках кроссовой подготовки. Закрепление навыков бега в равномерном, медленном	Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движений.	1	текущий		

	темпе. Игра «Салки»					
71	Совершенствование навыков бега в медленном темпе в чередовании с ходьбой. Игра «Гуси-лебеди».	Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении во время двигательной деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе беговых упражнений.	1	Текущий		
72	Урок-игра. Игры и эстафеты с бегом.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр. Применяют беговые упражнения для развития скоростных и координационных способностей.	1	Текущий		
73	Совершенствование навыков бега. Бег в медленном темпе до 4 мин. в чередовании с ходьбой. Игра «Дождь идет»	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Применяют беговые упражнения для развития выносливости.	1	Текущий		
74	Совершенствование навыков бега. Бег в медленном темпе до 5 мин. в чередовании с ходьбой. Игра «Совушка»	Узнают о правильном режиме дня. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.	1	Текущий		
75	Урок соревнования. Беговые эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований. Соблюдают правила техники безопасности во время эстафет.	1	По итогам соревнования		
76	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Закрепление навыков бега на короткие дистанции. Челночный бег 3 x10м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения беговых упражнений, при этом соблюдая правила т/б.	1	Текущий		
77	Совершенствование навыков бега -30м. Игра «Салки».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения беговых упражнений, при этом соблюдая правила бега.	1	Текущий		
78	Урок соревнования. Бег 30 м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений.	1	Тестирование		

79	Совершенствование навыков прыжков в длину с места. Игра «Удочка».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила ТБ.	1	Текущий		
80	Совершенствование навыков прыжков в длину с разбега. Игра «Два мороза»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений, соблюдая правила ТБ.		Текущий		
81	Урок соревнование. Прыжок в длину с места.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений.	1	тестирование		
82	Совершенствование навыков метания малого мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на дальность. Игра «Мяч водящему».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения метательных упражнений, при этом соблюдая правила ТБ. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её, выявляют характерные ошибки.	1	Текущий		
83	Совершенствование навыков метания малого мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на дальность. Игра «Попади в обруч».	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1	Текущий		
84	Урок соревнование. Метание мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений.	1	По итогам соревнования		
85	Совершенствование навыков метания мяча в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель».	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки.	1	Текущий		
86	Закрепление навыков бега на длинные дистанции. Игра	Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп движений.	1	Текущий		

	«Салки - выручалки».					
87	Урок соревнование. Эстафеты с бегом с передачей эстафетной палочки.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.	1	По итогам соревнования		
88	Бег с преодолением препятствий. Игра «У медведя во бору».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей.	1	Текущий		
89	Кросс по пересеченной местности. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной беговой деятельности.	1	Текущий		
90	Урок соревнование. Бег 1000м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Выбирают индивидуальный темп движения.	1	По итога соренования		
91	Бег в чередовании с ходьбой. Игры по выбору.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей.	1	Текущий		
8	Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-футбол		8 ч			
92	Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Закрепление техники удара по футбольному мячу и остановка мяча ногами. Игра «Играй, играй, мяч не	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	1	Текущий		

	теряй».					
93	Урок соревнование. Игра Мини-футбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности.	1	Текущий		
94	Совершенствование технико-тактических взаимодействий в игре футбол. Передача мяча в парах. Игра «Мяч капитану».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности.	1	Текущий		
95	Совершенствование технико-тактических взаимодействий в игре футбол. Передача мяча в парах, в группах. Игра «Не теряй мяч».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности	1	Текущий		
96	Урок соревнование. Игра мини-футбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила .	1	Соревнование		
97	Передвижения, остановки, повороты, удар по мячу в игре футбол. Игра «Попади в ворота».	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	1	Текущий		
98	Передвижения, остановки, удар по мячу в игре футбол. Игра «Кто больше».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1	Текущий		
99	Урок соревнование. Эстафеты с футбольными мячами.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.	1	Текущий		

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Наименование разделов/ тем	Характеристика основных видов учебной деятельности	Часы учебного времени
1	Лёгкая атлетика		20 ч
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по т/б на уроках лёгкой атлетики. Освоение навыков ходьбы. Подвижная игра «У медведя во бору».	Узнают о правилах безопасного поведения на уроках физкультуры и легкой атлетики. Усваивают основные понятия и термины ходьбы, объясняют ее назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.	1
2	Обучение технике бега на короткие дистанции, бег 30м. Подвижная игра «Пятнашки».	Определяют значение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации жизнедеятельности. Усваивают основные понятия и термины в беге. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.	1
3	Урок-игра. Подвижные игры на закрепление навыков ходьбы и бега: «Золотые ворота», «Пятнашки».	Характеризуют основные части тела, формы движений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.	1
4	Закрепление навыков бега: обычный бег в чередовании с ходьбой, челночный бег, бег на короткие дистанции. Игра «Третий лишний».	Демонстрируют выполнение упражнений в ходьбе и беге. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.	1
5	Обучение технике метания малого мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на дальность. Игра «Мяч капитану».	Учатся правильно оказывать первую помощь при травмах. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе метания.	1
6	Урок соревнования. Бег 30м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнования. Соблюдают правила	1

		безопасности.	
7	Закрепление техники метания малого мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на дальность. Игра «Метко в цель»	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». Выполняют метательные упражнения, выявляют и исправляют ошибки в процессе освоения.	1
8	Совершенствование техники метания малого мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на дальность. Игра «Метко в цель»	Выполняют метательные упражнения, выявляют и исправляют ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.	1
9	Урок игра. Игры с мячами.	Узнают о роли зрения и слуха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.	1
10	Обучение навыкам прыжка в длину с места. Игра «Кузнечики»	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	1
11	Закрепление навыков прыжка в длину с места. Игра «Удочка».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнениями, повторяют правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	1
12	Инструктаж по т/б на уроках кроссовой подготовки. Урок соревнование. Прыжок в длину с места.	Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движений.	1
13	Обучение навыкам бега в равномерном, медленном темпе. Игра «Два мороза».	Получают представление о работе органов пищеварения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
14	Закрепление навыков бега в медленном темпе до 3-х минут в чередовании с ходьбой. Игра «Салки».	Получают представление о работе органов пищеварения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
15	Урок-игра. Игры и эстафеты с бегом.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей.	1
16	Совершенствование навыков бега.	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной	1

	Бег в медленном темпе до 3-х минут в чередовании с ходьбой. Игра «Пустое место».	энергии, получает человек с пищей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.	
17	Совершенствование навыков бега. Бег в медленном темпе до 4-х минут. Игра «День и ночь».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр. Соблюдают правила техники безопасности.	1
18	Урок соревнование. Беговые эстафеты с мячами, обручами.	Усваивают правила питьевого режима во время тренировки и похода. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
19	Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересеченной местности.	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим. Взаимодействуют со сверстниками в процессе беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
20	Совершенствование навыков бега. К/у -бег 1000м . Игра «Удочка».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнования. Соблюдают правила безопасности.	1
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Мини-футбол		4
21	Инструктаж по т/б на уроках спортивных игр. Урок соревнование. Эстафеты с футбольными мячами.	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности	1
22	Передвижения, остановки, удар по мячу в игре футбол. Игра «Попади в ворота».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
23	Правила игры в игре футбол. Действия игроков. Мини-футбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности.	1
24	Урок-игра. Мини-футбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности.	1

3	Гимнастика		18 ч
25	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра «День и ночь».	Узнают о правилах т/б на уроках гимнастики с элементами акробатики. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды для занятий гимнастикой. Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами.	1
26	Обучение акробатическим упражнениям: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, кувырок вперед. Подвижная игра «Вызов номеров».	Повторяют правила ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	1
27	Урок соревнование. Выполнение комбинации из акробатических упражнений.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
28	Закрепление акробатических упражнений: стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине, кувырок вперед. Подвижная игра «Выше земли».	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	1
29	Освоение висов и упоров: упражнения в висе стоя спиной к гимнастической стенке, поднятие согнутых и прямых ног. Подвижная игра «Ловля обезьян».	Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя». Описывают технику акробатических упражнений. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений.	1
30	Урок соревнование. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательных упражнений. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений.	1
31	Закрепление навыков лазания и	Осваивают технику лазания по канату. Описывают технику гимнастических упражнений,	1

	перелезания. Лазание по канату с одновременным перехватом руки и перестановкой ног. Подвижная игра «Морская волна».	предупреждая появление ошибок, соблюдая правила безопасности.	
32	Совершенствование навыков лазанья по канату. Подвижная игра «Золотые ворота»	Описывают технику выполнения упражнения. Проявляют силу воли и координацию. Соблюдают правила безопасности.	1
33	Урок соревнование. Подтягивание на перекладине, подъем туловища.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
34	Освоение навыков в опорных прыжках: опорный прыжок на гимнастического коня. Подвижная игра «Два мороза».	Описывают технику выполнения упражнения. Осваивают технику опорных прыжков. Выявляют ошибки при выполнении упражнений.	1
35	Закрепление навыков в опорных прыжках: опорный прыжок на гимнастического коня. Подвижная игра «К своим флажкам».	Закрепляют технику выполнения опорных прыжков. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
36	Урок соревнование. Прыжки со скакалкой.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
37	Освоение навыков в опорных прыжках: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».	Осваивают технику опорных прыжков, описывают технику опорных прыжков. Повторяют правила безопасности.	1
38	Закрепление навыков в опорных прыжках: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом. Подвижная игра «У медведя во бору».	Взаимодействуют со сверстниками при выполнении упражнений на координацию движений. Соблюдают правила безопасности.	1

39	Урок-игра. Игры со скакалками.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
40	Освоение навыков равновесия: ходьба по гимнастической скамейке большими шагами и выпадами, прыжок на 90 *, опускание в упор на колено. Подвижная игра «Два мороза»	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке. Составляют комбинации из разученных упражнений.	1
41	Закрепление навыков равновесия. Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Третий лишний».	Осваивают умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
42	Урок-игра. Игры на развитие координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	1
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-баскетбол		6 ч
43	Инструктаж по т/б при проведении подвижных и спортивных игр. Ловля и передача баскетбольного мяча в парах, стоя на месте и в движении в игре баскетбол. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Повторяют правила техники безопасности Закрепляют навыки ловли мяча, развивают силовые способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	1
44	Ведение баскетбольного мяча в движении по прямой (шагом и бегом). Игра «Мяч капитану».	Развивают координационные способностей. Соблюдают правила безопасности.	1
45	Урок соревнование. Эстафеты с баскетбольным мячом.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, соблюдают правила безопасности.	1
46	Ловля и передача баскетбольного мяча в движении в игре баскетбол. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Развивают координационные способностей Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1

47	Броски баскетбольного мяча в цель. Правила игры баскетбол. Игра «Мяч капитану».	Развивают координационные способностей. Соблюдают правила безопасности.	1
48	Урок игра. Мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.	1
5	Легкая атлетика		24
49	Вводный инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Инструктаж по т/б на уроках кроссовой подготовки. Закрепление навыков бега в равномерном, медленном темпе. Игра «Салки»	Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движений.	1
50	Совершенствование навыков бега в медленном темпе в чередовании с ходьбой. Игра «Гуси-лебеди»	Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении во время двигательной деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе беговых упражнений.	1
51	Урок-игра. Игры и эстафеты с бегом.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр. Применяют беговые упражнения для развития скоростных и координационных способностей.	1
52	Совершенствование навыков бега. Бег в медленном темпе до 4 мин. в чередовании с ходьбой. Игра «Дождь идет»	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Применяют беговые упражнения для развития выносливости. Выбирают индивидуальный темп передвижения.	1
53	Совершенствование навыков бега. Бег в медленном темпе до 5мин. в чередовании с ходьбой. Игра «Совушка»	Узнают о правильном режиме дня. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
54	Урок соревнование. Беговые эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований. Соблюдают правила техники безопасности во время эстафет.	1

55	Инструктаж по т/б при проведении подвижных игр. Игры на закрепление бега.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	1
56	Игры на совершенствование держания, ловли, и передачи мяча.	Закрепляют в играх навыки метания и развивают скоростно-силовые способности. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	1
57	Урок-игра. Игра «Перестрелка».	Организуют и проводят со сверстниками подвижную игру, осуществляют судейство.	1
58	Игры на закрепление навыков прыжков через короткую скакалку.	Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые способности.	1
59	Игры на совершенствование навыков прыжков через длинную вращающуюся скакалку.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые способности	1
60	Урок соревнования. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалки.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые способности	1
61	Игры на совершенствование навыков бега с ускорением.	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые способности	1
62	Игры на совершенствование навыков бега с использованием игровых ситуаций.	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Закрепляют в играх навыки бега и развивают скоростно-силовые способности	1
63	Урок соревнования. Спортивные эстафеты с мячами, скакалками, обручами.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований. Соблюдают правила безопасности.	1
64	Игры на закрепление технико-тактических взаимодействий в игре футбол.	Узнают о правилах правильного питания. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых и беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	1
65	Игры на совершенствование технико-тактических взаимодействий в игре футбол.	Получают представление о работе органов пищеварения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	1

66	Урок соревнование. Игры с мячами.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований. Соблюдают правила безопасности.	1
67	Обучение ловле, передаче мяча индивидуально, в парах, стоя на месте. Игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Школа мяча».	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Соблюдают правила безопасности.	1
68	Закрепление умений в ловле, передаче мяча в парах, стоя на месте и в движении. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Учатся правильно оказывать первую помощь при травмах. Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	1
69	Урок соревнование. Эстафеты с мячами.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, при этом соблюдают правила безопасности.	1
70	Обучение броскам мяча в цель (кольцо, щит, обруч). Игра «Охотники и утки»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия подвижных игр для развития координац. и кондиционных способностей.	1
71	Закрепление броска мяча в цель (кольцо, щит, обруч). Игра «Мяч по кругу»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Повторяют правила безопасности во время игры.	1
72	Урок- игра. Игры и эстафеты с бросками мяча на точность.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.	1
8	Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-баскетбол		6 ч
73	Обучение броску баскетбольного мяча в корзину со средних дистанций. Подвижная игра «Мяч водящему».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.	1
74	Закрепление бросков мяча в корзину со средних дистанций. Игра «Мяч в корзину»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.	1
75	Урок соревнование. Игра мини-	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.	1

	баскетбол.		
76	Ведение баскетбольного мяча в движении по прямой (шагом). Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Закрепляют навыки ловли мяча, развивают силовые способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых упражнений.	1
77	Ведение баскетбольного мяча в движении по прямой (бегом). Игра «Мяч капитану».	Развивают координационные способности. Соблюдают правила безопасности.	1
78	Урок соревнование. Эстафеты с баскетбольным мячом.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, соблюдают правила безопасности.	1
9	Лёгкая атлетика		16 ч
79	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Закрепление навыков бега на короткие дистанции. Челночный бег 3 x10м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения беговых упражнений, при этом соблюдая правила т/б.	1
80	Совершенствование навыков бега - 30м. Игра «Салки».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения беговых упражнений, при этом соблюдая правила бега.	1
81	Урок соревнование. Бег 30 м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений.	1
82	Совершенствование навыков прыжков в длину с места. Игра «Удочка».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила ТБ.	1
83	Совершенствование навыков прыжков в длину с разбега. Игра «Два мороза»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила ТБ.	1
84	Урок соревнование. Прыжок в длину с места.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений.	1
85	Совершенствование навыков метания малого мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на дальность.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения метательных упражнений, при этом соблюдая правила ТБ. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её, выявляют характерные ошибки.	1

	Игра «Мяч водящему».		
86	Совершенствование навыков метания малого мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на дальность. Игра «Попади в обруч».	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1
87	Урок соревнование. Метание мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений.	1
88	Совершенствование навыков метания мяча в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель».	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки.	1
89	Закрепление навыков бега на длинные дистанции. Игра «Салки - выручалки».	Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп движений.	1
90	Урок соревнование. Эстафеты с бегом с передачей эстафетной палочки.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.	1
91	Бег с преодолением препятствий. Игра «У медведя во бору».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей.	1
92	Кросс по пересеченной местности. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.	1
93	Урок соревнование. Бег 1000м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
94	Бег в чередовании с ходьбой. Игры по выбору.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей.	1
10	Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-футбол		8
95	Инструктаж по т/б на уроках	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со	1

	подвижных и спортивных игр. Закрепление техники удара по футбольному мячу и остановка мяча ногой. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	
96	Урок соревнование. Игра Мини-футбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности.	1
97	Совершенствование технико-тактических взаимодействий в игре футбол. Передача мяча в парах. Игра «Мяч капитану».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности.	1
98	Совершенствование технико-тактических взаимодействий в игре футбол. Передача мяча в парах, в группах. Игра «Не теряй мяч».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности.	1

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование разделов / тем	Характеристика основных видов учебной деятельности	Часы учебного времени
-------	-----------------------------	--	-----------------------

1	Лёгкая атлетика		20 ч
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по т/б на уроках лёгкой атлетики. №40 Освоение навыков бега . Подвижная игра «Перестрелка».	Узнают о правилах безопасного поведения на уроках физкультуры и легкой атлетики. Усваивают основные понятия и термины ходьбы, объясняют ее назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.	1
2	Бег на короткие дистанции, бег 30м. Подвижная игра «Салки».	Определяют значение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Усваивают основные понятия и термины и в беге. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.	1
3	Урок-игра. Подвижные игры на закрепление навыков ходьбы и бега.	Характеризуют основные части тела, формы движений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.	1
4	Бег в чередовании с ходьбой, челночный бег, бег на короткие дистанции. Игра «Пятнашки».	Демонстрируют выполнение упражнений в ходьбе и беге. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.	1
5	Обучение технике метания малого мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на дальность. Игра «Мяч капитану».	Учатся правильно оказывать первую помощь при травмах. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе метания.	1
6	Урок соревнование .Контроль: бег 30 м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнования. Соблюдают правила безопасности.	1
7	Метание малого мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на дальность. Игра «Метко в цель»	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». Выполняют метательные упражнения, выявляют и исправляют ошибки в процессе освоения.	1
8	Совершенствование техники метания малого мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на дальность. Игра «Метко в цель»	Выполняют метательные упражнения, выявляют и исправляют ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.	1
9	Урок игра. Игры с мячами.	Узнают о роли зрения и слуха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.	1
10	Обучение навыкам прыжка в длину с места. Игра «Кузнечики»	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	1

11	Закрепление навыков прыжка в длину с места. Игра «Удочка».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнениями, повторяют правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	1
12	Инструктаж по т/б на уроках кроссовой подготовки. №44 Урок соревнование. Прыжок в длину с места. Контроль.	Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движений.	1
13	Обучение навыкам бега в равномерном, медленном темпе. Игра «Два мороза».	Получают представление о работе органов пищеварения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
14	Закрепление навыков бега в медленном темпе до 3-х минут в чередовании с ходьбой. Игра «Салки».	Получают представление о работе органов пищеварения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
15	Урок-игра. Игры и эстафеты с бегом. Контроль подтягивания на перекладине (мальчики), поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек (девочки).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр. Применяют беговые упражнения для развития скоростных и координационных способностей.	1
16	Совершенствование навыков бега. Бег в медленном темпе до 4-х минут в чередовании с ходьбой.	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
17	Совершенствование навыков бега. Бег в медленном темпе до 4-х минут. Игра «День и ночь».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр. Соблюдают правила техники безопасности.	1
18	Урок соревнование. Беговые эстафеты с мячами, обручами.	Усваивают правила питьевого режима во время тренировки и похода. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
19	Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересеченной местности. Игра «Рыбаки и рыбки».	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим. Взаимодействуют со сверстниками в процессе беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
20	Совершенствование навыков бега. Контрольное	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнования.	1

	упражнение бег 1000м .	Соблюдают правила безопасности.	
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-футбол		4 ч
21	Инструктаж по т/б на уроках спортивных игр.№42 Урок соревнование. Эстафеты с футбольными мячами.	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности	1
22	Передвижения, остановки, удар по мячу в игре футбол. Игра «Попади в ворота».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
23	Правила игры в игре футбол. Действия игроков. Мини-футбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности.	1
24	Урок-игра. Мини-футбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности.	1
3	Гимнастика с элементами акробатики		18 ч
25	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. №39 Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Игра «День и ночь».	Узнают о правилах т/б на уроках гимнастики с элементами акробатики. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды для занятий гимнастикой. Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами.	1
26	Акробатические упражнения: перекаты в группировке. Игра «Вызов номеров».	Повторяют правила ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	1
27	Урок соревнование. Комбинация из акробатических упражнений.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
28	Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине, кувырок вперед. Игра «Выше земли».	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	1
29	Упражнения в висе стоя спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Ловля обезьян».	Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя». Описывают технику акробатических упражнений. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений.	1
30	Урок соревнование. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательных упражнений. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений.	1
31	Лазание по канату с одновременным перехватом руки и перестановкой ног. Игра «Салки».	Осваивают технику лазания по канату. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок,	1

		соблюдая правила безопасности.	
32	Совершенствование навыков лазанья по канату. Игра «Золотые ворота»	Описывают технику выполнения упражнения. Проявляют силу воли и координацию. Соблюдают правила безопасности.	1
33	Урок соревнования. Подтягивание на перекладине, подъем туловища.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
34	Опорный прыжок на гимнастического коня. Игра «Два мороза».	Описывают технику выполнения упражнения. Осваивают технику опорных прыжков. Анализируют технику выполнения прыжка. Выявляют ошибки при выполнении упражнений.	1
35	Закрепление навыков в опорных прыжках: опорный прыжок на гимнастического коня. Игра «К своим флажкам».	Закрепляют технику выполнения опорных прыжков. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
36	Урок соревнования. Прыжки со скакалкой.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
37	Освоение навыков в опорных прыжках: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом. Игра «Шишки, желуди, орехи».	Осваивают технику опорных прыжков, описывают технику опорных прыжков. Повторяют правила безопасности.	1
38	Закрепление навыков в опорных прыжках: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом. Игра «У медведя во бору».	Взаимодействуют со сверстниками при выполнении упражнений на координацию движений. Соблюдают правила безопасности.	1
39	Урок-игра. Игры со скакалками.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
40	Ходьба по гимнастической скамейке большими шагами и выпадами, прыжок на 90 °, опускание в упор на колено. Игра «Пятнашки	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке. Составляют комбинации из разученных упражнений.	1
41	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Игра «Третий лишний».	Осваивают умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.	1
42	Урок-игра. Игры на развитие координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	1
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-баскетбол		6 ч
43	Инструктаж по т/б при проведении подвижных и спортивных игр. №42 Ловля и передача баскетбольного мяча в парах, стоя на месте и в движении в игре баскетбол. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Повторяют правила техники безопасности. Закрепляют навыки ловли мяча, развивают силовые способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	1

44	Ведение баскетбольного мяча в движении по прямой (шагом и бегом). Игра «Мяч капитану».	Развивают координационные способности. Соблюдают правила безопасности.	1
45	Урок соревнования. Эстафеты с баскетбольным мячом.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, соблюдают правила безопасности.	1
46	Ловля и передача баскетбольного мяча в движении в игре баскетбол. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Развивают координационные способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	1
47	Броски баскетбольного мяча в цель. Правила игры баскетбол. Игра «Мяч капитану».	Развивают координационные способности. Соблюдают правила безопасности.	1
48	Урок игра. Мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.	1
5	Лёгкая атлетика		6 ч
49	Вводный инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Инструктаж по т/б на уроках кроссовой подготовки. №44 Закрепление навыков бега в равномерном, медленном темпе. Игра «Салки»	Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движений.	1
50	Совершенствование навыков бега в медленном темпе в чередовании с ходьбой. Игра «Гуси-лебеди»	Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении во время двигательной деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе беговых упражнений.	1
51	Урок-игра. Игры и эстафеты с бегом.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр. Применяют беговые упражнения для развития скоростных и координационных способностей.	1
52	Совершенствование навыков бега. Бег в медленном темпе до 4 мин. в чередовании с ходьбой. Игра «Дождь идет»	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Применяют беговые упражнения для развития выносливости. Выбирают индивидуальный темп передвижения.	1
53	Совершенствование навыков бега. Бег в медленном темпе до 5 мин. в чередовании с ходьбой. Игра «Совушка»	Узнают о правильном режиме дня. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.	1

54	Урок соревнование. Беговые эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований. Соблюдают правила техники безопасности во время эстафет.	1
6	Подвижные игры		18 ч
55	Инструктаж по т/б при проведении подвижных игр. №42 Игры на закрепление бега.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	1
56	Игры на совершенствование держания, ловли, и передачи мяча.	Закрепляют в играх навыки метания и развивают скоростно-силовые способности. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	1
57	Урок-игра. Игра «Перестрелка».	Организуют и проводят со сверстниками подвижную игру, осуществляют судейство.	1
58	Игры на закрепление навыков прыжков через короткую скакалку.	Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые способности.	1
59	Игры на совершенствование навыков прыжков через длинную вращающуюся скакалку.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые способности	1
60	Урок соревнование. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалки.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые способности	1
61	Игры на совершенствование навыков бега с ускорением.	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые способности	1
62	Игры на совершенствование навыков бега с использованием игровых ситуаций.	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Закрепляют в играх навыки бега и развивают скоростно-силовые способности	1
63	Урок соревнование. Спортивные эстафеты с мячами, скакалками, обручами.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований. Соблюдают правила безопасности.	1
64	Игры на закрепление технико-тактических взаимодействий в игре футбол.	Узнают о правилах правильного питания. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых и беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	1
65	Игры на совершенствование технико-тактических взаимодействий в игре футбол.	Получают представление о работе органов пищеварения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности.	1
66	Урок соревнование. Игры с мячами.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований.	1

		Соблюдают правила безопасности.	
67	Обучение ловле, передаче мяча индивидуально, в парах, стоя на месте. Игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Школа мяча».	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Соблюдают правила безопасности.	1
68	Закрепление умений в ловле, передаче мяча в парах, стоя на месте и в движении. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Учатся правильно оказывать первую помощь при травмах. Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.	1
69	Урок соревнование. Эстафеты с мячами.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, при этом соблюдают правила безопасности.	1
70	Обучение броскам мяча в цель (кольцо, щит, обруч). Игра «Охотники и утки»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия подвижных игр для развития координац. и кондиционных способностей.	1
71	Закрепление броска мяча в цель (кольцо, щит, обруч). Игра «Мяч по кругу»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. Повторяют правила безопасности во время игры.	1
72	Урок- игра. Игры и эстафеты с бросками мяча на точность.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.	1
7	Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-баскетбол		6 ч
73	Обучение броску баскетбольного мяча в корзину со средних дистанций. Подвижная игра «Мяч водящему».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.	1
74	Закрепление бросков мяча в корзину со средних дистанций. Игра «Мяч в корзину»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.	1
75	Урок соревнование. Игра мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.	1
76	Ведение баскетбольного мяча в движении по прямой (шагом). Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Закрепляют навыки ловли мяча, развивают силовые способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	1
77	Ведение баскетбольного мяча в движении по прямой (бегом). Игра «Мяч капитану».	Развивают координационные способностей. Соблюдают правила безопасности.	1

78	Урок соревнование. Эстафеты с баскетбольным мячом.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, соблюдают правила безопасности.	1
8	Легкая атлетика		16 ч
79	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики.№40 Закрепление навыков бега на короткие дистанции. Челночный бег 3 x10м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения беговых упражнений, при этом соблюдая правила т/б.	1
80	Совершенствование навыков бега -30м. Игра «Салки».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения беговых упражнений, при этом соблюдая правила бега.	1
81	Урок соревнование. Бег 30 м. Контроль.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений.	1
82	Совершенствование навыков прыжков в длину с места. Игра «Удочка».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила ТБ.	1
83	Совершенствование навыков прыжков в длину с разбега. Игра «Два мороза»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила ТБ.	1
84	Урок соревнование. Прыжок в длину с места. Контроль.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений.	1
85	Совершенствование навыков метания малого мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на дальность. Игра «Мяч водящему».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения метательных упражнений, при этом соблюдая правила ТБ. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её, выявляют характерные ошибки.	1
86	Совершенствование навыков метания малого мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на дальность. Игра «Попади в обруч».	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1
87	Урок соревнование. Метание мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений.	1
88	Совершенствование навыков метания мяча в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель».	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки.	1
89	Закрепление навыков бега на длинные дистанции. Игра «Салки - выручалки».	Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп движений.	1
90	Урок соревнование. Эстафеты с бегом с передачей эстафетной палочки.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.	1

91	Бег с преодолением препятствий. Игра «У медведя во бору».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей.	1
92	Кросс по пересеченной местности. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.	1
93	Урок соревнование. Бег 1000м. Контроль.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Выбирают индивидуальный темп движения.	1
94	Бег в чередовании с ходьбой. Игры по выбору.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей.	1
95	Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. №42 Закрепление техники удара по футбольному мячу и остановка мяча ногами. Игра «Мяч капитану».	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	1
96	Урок соревнование. Игра Мини-футбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.	1
97	Совершенствование технико-тактических взаимодействий в игре футбол. Передача мяча в парах. Игра «Мяч капитану».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности.	1
98	Совершенствование технико-тактических взаимодействий в игре футбол. Передача мяча в парах, в группах. Игра «Не теряй мяч».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности.	1

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Наименование разделов / тем	Характеристика основных видов учебной деятельности	Часы учебного времени
1.	Лёгкая атлетика		12 ч
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Совершенствование навыков ходьбы, бега. Обучение технике бега с высокого старта.	Различать разные виды ходьбы. Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Описывать технику выполнения высокого старта по команде. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	1

		техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	
2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных и координационных способностей.	Осваивать ходьбу под счет, под ритм. Умение стартовать по сигналу учителя. Описывать технику беговых упражнений.	1
3.	Урок - соревнование Контроль 30 м	<u>Мониторинг уровня физического развития обучающихся - бег 30 метров.</u> Развитие скоростно-силовых способностей в эстафетах.	<u>1</u>
4.	Совершенствование навыков в беге на короткие дистанции. Обучение технике прыжка в длину с места	Осваивать технику бега различными способами. Осваивать различные виды прыжков, технику прыжковых упражнений, правила техники безопасности при их выполнении.	1
5.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение технике прыжка в длину с места	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений.	1
6.	Урок – соревнование Контроль прыжки в длину с места	Описывать технику выполнения прыжков. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	1
7.	Совершенствование техники челночного бега. Обучение технике метания малого мяча .	Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Соблюдать правила безопасности при выполнении челночного бега. Осваивать технику метания малого мяча.	1
8.	Совершенствование техники челночного бега. Закрепление техники метания малого мяча на дальность.	Проявлять скоростную выносливость при выполнении челночного бега. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	1
9.	Урок – соревнование Контроль Подтягивание: на высокой перекладине (мальчики); На низкой перекладине девочки	Умение выполнять подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки).	1

10.	Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	Осваивать бег по пресеченной местности. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Осваивать технику метания в вертикальную и горизонтальную цель.	1
11.	Входной контроль (тестирование) по тексту администрации Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	Выполняют разученные комплексы упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	1
12.	Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	Осваивать технику метания в цель. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.	1
2.	Подвижные игры с элементами баскетбола		15 ч
13.	Инструктаж по технике безопасности. Теоретические основы. Овладение навыками ловли и броска мяча. Обучение ведению мяча	Беседа по технике безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Медленный бег. О.Р.У. на месте с мячами. Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ведение мяча на месте левой, правой рукой. Броски и ловля мяча над собой. Бросок в стену (щит) и ловля, с отскоком от пола (правой, левой, двумя руками).	1
14.	Обучение технике ведения мяча на месте, в движении, ловле мяча	Медленный бег, О.Р.У. Ведение мяча на месте, в шаге. Ведение мяча на месте левой, правой рукой. Ведение мяча в шаге. Броски и ловля мяча на месте. Бросок в стену (щит, кольцо) и ловля, с отскоком от пола (правой, левой, двумя руками). Подвижная игра.	1
15.	Урок - соревнование	Совершенствование разученных элементов баскетбола в эстафетах. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей Выполняют разученные комплексы упражнений.	1
16.	Развитие координационных способностей. Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике передачи мяча в парах	Медленный бег. О.Р.У., СУ. Ведение мяча левой, правой рукой в движении (шагом и бегом). Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками из-за головы на месте в парах. Подвижная игра с мячом, с элементами баскетбола.	1

17.	Обучение технике ведения мяча с изменением направления движения. Совершенствование ловли и передачи мяча на месте	Медленный бег. О.Р.У., СУ. Ведение мяча правой и левой рукой в движении с изменением направления. Упражнения на технику броска мяча двумя руками от груди, из-за головы на месте в парах. Подвижная игра.	1
18.	Урок - игра	Совершенствование разученных элементов баскетбола в эстафетах с мячами. Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости, внимания.	1
19.	Обучение технике ведения мяча с изменением направления. Обучение технике ловли и передачи мяча в движении	Медленный бег. О.Р.У., СУ. Ведение мяча в движении с изменением направления. Упражнения на технику ловли и передачи мяча в движении, в парах. Броски мяча двумя руками (в стену, в баскетбольный щит, кольцо). Подвижная игра.	1
20.	Обучение технике ведения мяча с изменением скорости и направления движения. Обучение технике ловли и передачи мяча в движении.	Медленный бег. О.Р.У., СУ. Ведение мяча в движении с изменением направления, скорости ведения. Упражнения на технику ловли и передачи мяча в шаге. Подвижная игра.	1
21.	Урок - игра	Подвижные игры, направленные на развитие силы, координации и скоростно-силовых способностей.	1
22.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Развитие быстроты и координации	Медленный бег. О.Р.У., СУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости (по кругу, по прямой, зигзагом). Ловля и передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра с мячом.	1
23.	Контрольный урок Комбинация из освоенных элементов баскетбола	<u>Комбинация из освоенных элементов баскетбола:</u> ведение мяча правой и левой рукой по прямой, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча с изменением направления. Развитие физических качеств в подвижной игре.	1
24.	Урок - игра	Развитие физических качеств в подвижных играх по выбору учащихся.	1
25.	Совершенствование техники перемещения с мячом и без мяча. Совершенствование приемов владения мячом, ранее разученных на уроках.	Медленный бег. О.Р.У., СУ. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад. Ведение мяча с разной скоростью, ведение мяча с изменением направления. Ловля и передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах. Развитие координационных способностей, силы.	1
26.	Совершенствование приемов владения мячом, ранее разученных на уроках.	Медленный бег. О.Р.У., СУ. Ведение мяча на месте, в шаге. Ловля и передачи мяча на месте, в движении. Подвижные игры с	1

		элементами баскетбола.	
27.	Урок - игра	Подвижные игры с элементами баскетбола по выбору учащихся	1
3	Гимнастика с элементами акробатики		21 ч
28.	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение технике кувырка вперед в группировке, технике стойки на лопатках.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Страховка. Названия снарядов и гимнастических элементов. Строевые упражнения. Группировка; перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок в сторону. Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках.	1
29.	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. Обучение стойке на лопатках.	Строевые упражнения. Ходьба различная. Медленный бег. О.Р.У. в парах, упражнения на формирование осанки, СУ. Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги; стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Подвижная игра.	1
30.	Урок - игра	Развитие скоростно-силовых способностей, координации в подвижных играх.	1
31.	Совершенствование акробатических элементов. Развитие физических качеств.	Строевые упражнения. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе с различным положением рук. Медленный бег. О.Р.У.. Кувырок вперед в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1
32.	Обучение технике выполнение моста из положения лежа на спине. Обучение технике виса стоя и лежа. Развитие силы, координации, быстроты движений.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У., СУ. Мост из положения лежа на спине с помощью. Вис стоя и лежа; вис спиной к гимнастической стенке с подниманием прямых и согнутых ног; вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты со скакалкой.	1
33.	Обучение технике выполнения наклона вперед на гибкость из положения сидя.	Наклон вперед на гибкость из положения сидя. Развитие физических качеств в играх по выбору учащихся.	1
34.	Совершенствование висов на гимнастической стенке.. Совершенствование акробатических элементов освоенных ранее.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.. СУ. Совершенствование виса стоя и лежа. Вис спиной к гимнастической стенке с подниманием прямых и согнутых ног; вис на согнутых руках. Комбинация из освоенных ранее	1

		акробатических упражнений. Подвижная игра	
35.	Обучение перелезанию через препятствие. Совершенствование техники выполнения акробатических элементов.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. в движении. СУ. Комбинация акробатических элементов: кувырок вперед, стойка на лопатках, перекат назад в упор присев, мост из положения лежа на спине. Перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см).	1
36.	Урок - игра	Развитие скоростно-силовых способностей, координации и силы в процессе игры. Упражнения на растягивание мышц.	1
37.	Обучение технике кувырка назад в группировке. Развитие силы, быстроты.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия, Перекаты назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Подвижная игра.	1
38.	Обучение технике кувырка назад в группировке. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У, в парах. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах. Перекаты назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад.	1
39.	Урок - соревнование	Преодоление полосы препятствий (кувырок вперед, прохождение по гимнастической стенке, прыжки через скакалку).	1
40.	Обучение технике ходьбы по бревну. Совершенствование техники акробатических элементов. Развитие скоростно-силовых способностей.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках. Комбинация акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Подвижная игра.	1
41.	Обучение технике ходьбы по бревну. Совершенствование техники акробатических элементов.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. в ходьбе. Ходьба по бревну: приставными шагами, повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, опускание в упор на колено. Комбинация акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Подвижная игра.	1
42.	Урок - соревнование	Упражнения на формирование правильной осанки. Развитие физических качеств в эстафетах с обручами, скакалками, мячами.	1
43.	Обучение технике опорного прыжка. Совершенствование освоенных акробатических	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. в парах. Комбинация из освоенных ранее акробатических элементов.	1

	элементов. Совершенствование техники ходьбы различными способами по бревну.	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов. Вскок в упор стоя на коленях на гимнастического козла и соскок взмахом рук. Ходьба по бревну. Лазанье по канату.	
44.	Контрольный урок Комбинация акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине	<u>Комбинация акробатических элементов</u> : кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Развитие гибкости и координационных способностей.	1
45.	Совершенствование навыков выполнение опорного прыжка. Совершенствование техники освоенных акробатических элементов. Совершенствование техники ходьбы различными способами по гимнастическому бревну.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. в парах. Прыжки на горку из гимнастических матов (разбег и толчок ногами), вскок в упор стоя на коленях на гимнастического козла, махом рук соскок. Комбинация акробатических элементов. Ходьба по гимнастическому бревну различными способами. Подвижная игра.	1
46.	Совершенствование техники освоенных акробатических элементов, лазанья по канату, ходьбы по бревну. Совершенствование навыков выполнение опорного прыжка	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. СУ. Комбинация акробатических элементов. Лазанье по канату. Ходьба по бревну. Вскок в упор стоя на коленях на гимнастического козла, махом рук соскок. Подвижная игра.	1
47.	Совершенствование техники освоенных акробатических элементов,. Совершенствование навыков выполнение опорного прыжка	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. СУ. Комбинация акробатических элементов. Лазанье по канату. Ходьба по бревну. Вскок в упор стоя на коленях на гимнастического козла, махом рук соскок. Подвижная игра.	1
48.	Урок - соревнование	Преодоление полосы препятствий. Развитие физических качеств.	1
4	Подвижные игры		30 ч
49.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Беседа по технике безопасности на уроках подвижных игр. Совершенствование техники прыжков на скакалке.	Беседа по технике безопасности на уроках подвижных игр. Медленный бег 2 мин. О.Р.У. с мячами. Прыжки на скакалке, на длинной скакалке, на скакалке свернутой в половину, на четверть. Развитие физических качеств в подвижных играх.	1
50.	Совершенствование техники прыжков на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Строевые упражнения. Бег 2 мин., по кругу и изменением направления, змейкой. О.Р.У. в движении. Прыжки на скакалке, через длинную скакалку. Игры на развитие координационных способностей.	1
51.	Урок - игра	Бег 2,5 мин. О.Р.У. Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости. Подвижная игра.	1

52.	Совершенствование техники передвижений по диагонали, противходом, змейкой, с преодолением препятствий, спиной вперед.	Бег 2,5 мин. О.Р.У. с гимнастическими палками. Строевые упражнения. Передвижения по диагонали, противходом, змейкой, спиной вперед. Ходьба и бег с преодолением малых препятствий.	1
53.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	Бег 3 мин. Строевые упражнения. Многоскоки. Прыжки в длину с места; фаза отталкивания и приземления. Развитие силы в упражнении – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра.	1
54.	Урок - соревнование	Бег 3 мин. О.Р.У. Соревнования в прыжках в длину с места на лучший результат. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	1
55.	Совершенствование техники высокого старта, техники челночного бега. Развитие быстроты, координации и силы.	Бег 3,5 мин. О.Р.У. Техника высокого старта. Упражнения на развитии скорости и координации движения – бег из нестандартного исходного положения. Челночный бег с мешочками. Упражнение на развитие силы рук - вис на согнутых руках. Подвижная игра.	1
56.	Совершенствование техники метания теннисного мяча в цель. Развитие ловкости.	Бег 3,5 мин. О.Р.У. Упражнения на растягивание мышц. Метание мяча в вертикальную цель. Подвижная игра с мячом.	1
57.	Урок - соревнование	Бег 4 мин. О.Р.У. Тестирование: вис на согнутых руках. Развитие силы, быстроты и координации. Подвижная игра и эстафеты.	1
58.	Совершенствование техники метания теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Развитие силы.	Бег 4 мин. Строевая подготовка: перестроение из колонны по одному в колонну по два. Различные виды ходьбы. О.Р.У. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель 1,5×1,5 метра. Упражнение на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра.	1
59.	Совершенствование навыков метания набивного мяча из-за головы на дальность. Совершенствование техники прыжков в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.	Бег 4,5 мин. О.Р.У. Метание набивного мяча из-за головы на дальность из положения сидя. Прыжки в высоту с доставанием предмета на потолок; с места, с шага, с трех шагов. Подвижная игра.	1
60.	Контрольный урок Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	<u>Метание теннисного мяча в вертикальную цель.</u> Развитие скоростно-силовых качеств, внимания, смелости в эстафетах с предметами и без предметов.	<u>1</u>
61.	Преодоление полосы препятствий. Формирование правильной осанки. Развитие	Ходьба различная. Бег равномерный до 5 мин. О.Р.У. направленные на формирование правильной осанки.	1

	координации, быстроты реагирования на сигнал.	Преодоление полосы препятствий (гимнастическая лестница, скамейка, обруч, скакалка). Подвижная игра.	
62.	Развитие выносливости. Профилактика плоскостопия и сколиоза. Развитие физических качеств в эстафетах с предметами.	Развитие выносливости в беге до 5 мин. О.Р.У. направленные на профилактику плоскостопия и сколиоза. Эстафеты с мячами, скакалками, обручами, кеглями, гимнастическими палками.	1
63.	Урок - соревнование	Игры по выбору учащихся. Закрепление изученных элементов баскетбола в подвижных играх с мячом.	1
64.	Обучение броску мяча одной рукой. Совершенствование техники прыжков со скакалкой.	Бег 5,5 мин. ОРУ, СУ. Броски мяча одной рукой. Ловля мяча без отскока от пола. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Пионербол»	1
65.	Обучение технике точной передачи мяча. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	Бег 5,5 мин. Передачи мяча на месте. Ловля мяча слета. Упражнения на меткость и дальность метания. Развитие ловкости, оперативного мышления. Подвижные игры с мячом.	1
66.	Урок - соревнование	Развитие ловкости, оперативного мышления, сообразительности в играх с элементами спортивных игр. Упражнение на развитие силы - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
67.	Совершенствование техники прыжков в высоту. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	Медленный бег до 6 мин. ОРУ в ходьбе. Прыжки в высоту с доставанием предмета на потолке; с места, с шага, с трех шагов. Прямой и боковой разбег. Эстафеты с предметами и без предметов. Упражнение на развитие силы - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
68.	Совершенствование техники прыжков в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей в играх на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	Медленный бег до 6 мин. ОРУ. Многоскоки. Прыжки в высоту с касанием предметов, приземление на стопку гимнастических матов. Подвижные игры на развитие прыгучести.	1
69.	Урок - соревнование	Развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств в подвижных играх.	1
70.	Совершенствование техники броска мяча одной рукой. Развитие быстроты, взаимовыручки.	Медленный бег 6,5 мин. О.Р.У. с мячами. Бросок мяча одной рукой через сетку с 3-5 метров. Упражнение на развитие силы - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра «Пионербол».	1
71.	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты).	Медленный бег 6,5 мин. О.Р.У. Развитие координационных способностей, силы, выносливости в подвижных играх. Развитие силы в упражнении – запрыгивание на гимнастическую	1

		лестницу.	
72.	Контрольный урок Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</u> Развитие быстроты, ловкости, оперативного мышления, внимания, формирование чувства коллективизма. Подвижная игра, эстафеты с мячами.	<u>1</u>
73.	Совершенствование навыков ловли и броска мяча в ходе подвижных игр. Развитие физических качеств.	Медленный бег до 7 мин. О.Р.У. Ловля и передачи мяча на месте, в движении. Упражнение на развитие силы – подтягивание на перекладине. Подвижные игры на развитие	1
74.	Совершенствование техники метания на дальность и точность. Развитие физических качеств в подвижных играх.	Строевые упражнения. Ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, в полном приседе. Медленный бег до 7 мин. ОРУ в ходьбе. Упражнения на точность и дальность метания. Игры с бегом и мячом.	1
75.	Урок - соревнование	Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы и смелости.	1
76.	Совершенствование навыков в работе с мячами. Развитие физических способностей в подвижных играх.	Медленный бег 7,5 мин. ОРУ, СУ. Упражнения с мячами на месте, броски мяча одной рукой (подача мяча). Подвижная игра «Два мороза». Подвижная игра «Пионербол».	1
77.	Совершенствование навыков владения мячом в процессе эстафет. Развитие физических способностей.	Медленный бег до 8 мин. ОРУ. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Пионербол»	1
78.	Урок - соревнование	Развитие физических способностей в подвижных играх по выбору учащихся	1
5	Подвижные игры с элементами баскетбола		12 ч
79.	Развитие координационных способностей. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча в парах на месте.	Медленный бег. О.Р.У., СУ. Ведение мяча левой, правой рукой в движении (шагом и бегом). Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками из-за головы на месте в парах. Подвижная игра с мячом, с элементами баскетбола.	1
80.	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения. Совершенствование ловли и передачи мяча на месте.	Медленный бег. О.Р.У., СУ. Ведение мяча правой и левой рукой в движении с изменением направления. Упражнения на технику броска мяча двумя руками от груди, из-за головы на месте в парах. Подвижная игра.	1
81.	Урок - игра	Совершенствование разученных элементов баскетбола в эстафетах с мячами. Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости, внимания.	1

82.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении.	Медленный бег. О.Р.У., СУ. Ведение мяча в движении с изменением направления. Упражнения на технику ловли и передачи мяча в движении, в парах. Подвижная игра.	1
83.	Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости и направления движения. Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении.	Медленный бег. О.Р.У., СУ. Ведение мяча в движении с изменением направления, скорости ведения. Упражнения на технику ловли и передачи мяча в шаге. Подвижная игра.	1
84.	Урок - игра	Подвижные игры, направленные на развитие силы, координации и скоростно-силовых способностей.	1
85.	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении. Развитие быстроты и координации.	Медленный бег. О.Р.У., СУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости (по кругу, по прямой, зигзагом). Ловля и передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра с мячом.	1
86.	Совершенствование техники ранее освоенных элементов баскетбол. Развитие физических способностей.	Медленный бег. О.Р.У., СУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости (по кругу, по прямой, зигзагом). Ловля и передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра с мячом.	1
87.	Урок - игра	Подвижные игры по выбору учащихся.	1
88.	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении. Развитие быстроты и координации.	Медленный бег. О.Р.У., СУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости (по кругу, по прямой, зигзагом). Ловля и передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра с мячом.	1
89.	Совершенствование техники ранее освоенных элементов баскетбол. Развитие физических способностей.	Медленный бег. О.Р.У., СУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости (по кругу, по прямой, зигзагом). Ловля и передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра с мячом.	1
90.	Урок - игра	Подвижные игры по выбору учащихся.	1
6	Лёгкая атлетика		12 ч
91.	Обучение технике прыжка в длину с разбега	Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, с различным	1

	способом «согнув ноги». Совершенствование навыков ходьбы, бега. Совершенствование техники бега с высокого старта. Развитие физических способностей в подвижных играх.	положением рук, с изменением направления длины и частоты шагов. Медленный бег 400 метров. Специальные беговые упражнения. Техника высокого старта. Бег с высокого старта 10-20-30 метров. Бег 2×30 метров. Прыжки в длину с разбега (фаза разбега и отталкивания). Подвижные игры.	
92.	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных и координационных способностей.	Ходьба с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, в различном темпе. Развитие общей выносливости в беге на 500 м. Специальные беговые упражнения. Бег 30-60 метров с изменением скорости. Ускорение до 40 метров по сигналу. Прыжки в длину с разбега (фаза разбега, отталкивания, приземления). Подвижные игры.	1
93.	Урок - соревнование	<u>Мониторинг уровня физического развития обучающихся - бег 30 метров.</u> Развитие скоростно-силовых способностей в эстафетах.	1
94.	Совершенствование навыков в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Бег с изменением направления по команде, коротким, средним и длинным шагом, в чередовании с ходьбой. Специальные беговые упражнения. Бег с высоко старта 30-40-60 метров. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Отталкивание двумя ногами. Подвижные игры.	1
95.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием 3-4 препятствий. Медленный бег на развитие выносливости 600 метров. Специальные беговые упражнения. Бег 30-60 метров с высокого старта из нестандартного и.п. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления) Подвижные игры	1
96.	Урок - соревнование	<u>Мониторинг уровня физического развития обучающихся – прыжок в длину с места.</u> Развитие скоростно-силовых способностей в спортивных играх.	<u>1</u>

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса учебного курса «Физическая культура»

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество и (или) %	Примечание
<i>БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)</i>		
<p><i>Литература основная</i></p> <p>1. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях.- 13-е изд.- М.:Просвещение, 2012. – 190 с.</p> <p>2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях. - 3-е издание - М.: Просвещение,2012 г.</p>	<p>20 шт.</p> <p>1</p> <p>1</p>	

<p>3. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч 2.-4-е изд., перераб.- М.:Прсвещение, 2011.-231 с. – (Стандарты второго поколения).</p>		
<p>Литература дополнительная</p>		
<p>ОБОРУДОВАНИЕ И ПРИБОРЫ</p>		
<p>Гимнастика</p>		
<p>Стенка гимнастическая</p>	<p>6</p>	
<p>Перекладина гимнастическая</p>	<p>1</p>	
<p>Брусья разновысокие</p>		

Козел гимнастический	1	
Конь гимнастический	1	
Мост гимнастический подкидной	2	
Скамейка гимнастическая жесткая	5	
Гантели наборные	10	
Маты гимнастические	7	
Скакалка гимнастическая	15	
Палка гимнастическая	10	
Обруч гимнастический	10	
<i>Легкая атлетика</i>		
Конусы	8	
Рулетка измерительная (10м; 50м)	1	
Стойки для прыжка в высоту	2	
Планка для прыжков в высоту	1	
Мячи для метания (150гр)	2	
<i>Спортивные и подвижные игры</i>		
Комплект щитов баскетбольных с	2	

кольцами и сеткой		
Мячи баскетбольные	5	
Сетка волейбольная	1	
Мячи волейбольные	5	
Биты для игры «Русская лапта»	0	
Мяч малый (теннисный)	5	
Стол для настольного тенниса	1	
Набор настольного тенниса	1	
Ракетка настольного тенниса	2	
Ракетка для бадминтона	2	
Шахматы	1	
Шашки	1	
Табло перекидное	1	
<i>ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫЕ СРЕДСТВА</i>		
<i>(перечень ЦОРов)</i>		
<i>(перечень ЭОРов)</i>		
<i>ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ</i>		
<i>(оборудование)</i>		
<i>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-ЛАБОРАТОРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ</i>		
<i>СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ УЧЕБНАЯ МЕБЕЛЬ</i>		
