

Предметные результаты изучения учебного предмета
«Физическая культура» начального общего образования

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у них универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.

Предметные результаты достигаются за счёт реализации программы учебного предмета:

Знания о физической культуре

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

культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
Выпускник получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

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

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

Физическое совершенствование

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

Выпускник получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России); выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса ГТО:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Содержание программы учебного предмета
«Физическая культура» начального общего образования

Знания о физической культуре.

- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
- Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
- Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
- Из истории физической культуры: история развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
- Исторические данные о создании, развитии комплекса ГТО и самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.
- Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Способы физкультурной деятельности
- Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

- Физкультурно - оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО

Спортивно - оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. *Акробатические комбинации.* 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. *Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла. *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

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

Плавание.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие учебных дистанций:* произвольным способом.

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.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи по очереди и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений,

включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки

в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами

(сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения: I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет);

II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет); и т. д. Комплекс состоит из следующих частей:

- первая часть (*нормативно-тестирующая*) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;

- вторая часть (*спортивная*) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан; нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации (приложение № 1).

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на обязательные и по выбору.

- Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями: испытания (тесты) на развитие быстроты; испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей; испытания (тесты) на определение развития выносливости; испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей; испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости; испытания (тесты) на развитие гибкости.

- Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями: испытания (тесты) на развитие координационных способностей; испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО (приложение № 3). Испытания

(тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО. Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями, изложенными в приложении № 4.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса ГТО, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Спортивная часть Комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО (приложение № 2).

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса ГТО, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта

Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы

1 класс - 99 ч.

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов
	Знания о физической культуре – 1 ч.	
1	Инструктаж по технике безопасности и организационно-методические указания.	1
	Легкая атлетика – 3 ч.	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3	Техника челночного бега.	1
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1
	Основы знаний по физической культуре – 1 ч.	
5	Возникновение физической культуры и спорта.	1
	Легкая атлетика – 1 ч	
6	Тестирование метания мешочка.	1
	Подвижные игры – 1 ч.	1
7	Русская народная подвижная игра «Горелки».	
	Знания о физической культуре – 3 ч.	
8	Олимпийские Игры.	1
9	Что такое физическая культура?	1
10	Темп и ритм.	1
	Подвижные игры – 1 ч.	
11	Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра «Мышеловка».	1
	Знания о физической культуре -1 ч.	
12	Личная гигиена человека.	1
	Легкая атлетика – 4 ч.	
13	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование метания теннисного мяча на точность.	1
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
16	Тестирование прыжка в длину с места.	1
	Гимнастика с элементами акробатики – 4 ч.	

17	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование подтягивания на перекладине.	1
18	Тестирование вися на время.	1
19	Стихотворное сопровождение на уроках.	1
20	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.	1
Подвижные игры – 11 ч.		
21	Инструктаж по технике безопасности. Ловля и броски мяча в парах.	1
22	Подвижная игра «Осада города».	1
23	Индивидуальная работа с мячом.	1
24	Школа укрощения мяча.	1
25	Подвижная игра «Ночная охота».	1
26	Глаза закрывай — упражненье начинай.	1
27	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры с мячом.	1
28	Школа укрощения мяча.	1
29	Подвижная игра «Охотники и утки».	1
30	Глаза закрывай — упражненье начинай.	1
31	Эстафета с предметами.	1
Гимнастика с элементами акробатики – 17 ч.		
32	Инструктаж по технике безопасности. Перекаты.	1
33	Разновидности перекатов.	1
34	Техника выполнения кувырка вперед.	1
35	Кувырок вперед.	1
36	Стойка на лопатках, «мост».	1
37	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование.	1
38	Инструктаж по технике безопасности. Стойка на голове.	1
39	Лазанье по гимнастической стенке.	1
40	Перелезание на гимнастической стенке.	1
41	Висы на перекладине.	1
42	Круговая тренировка.	1
43	Прыжки со скакалкой.	1
44	Прыжки в скакалку. Совершенствование.	1
45	Круговая тренировка.	1
46	Инструктаж по технике безопасности. Вис углом на гимнастической стенке.	1
47	Вис прогнувшись на гимнастической стенке.	1
48	Вращение обруча.	1

Лыжная подготовка – 16 ч.		
49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.	1
50	Передвижение с лыжами до места занятия.	1
51	Построение, строевые упражнения с лыжами.	1
52	Ступающий шаг на лыжах без палок.	1
53	Скользкий шаг на лыжах без палок.	1
54	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
55	Ступающий шаг на лыжах с палками.	1
56	Скользкий шаг на лыжах с палками. Совершенствование.	1
57	Поворот переступанием на лыжах с палками.	1
58	Инструктаж по технике безопасности. Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	1
59	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	1
60	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
61	Скользкий шаг на лыжах «змейкой» без палок.	1
62	Скользкий шаг на лыжах «змейкой» с палками.	1
63	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
64	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
Подвижные игры – 3 ч.		
65	Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра «Белочка-защитница».	1
66	Прохождение полосы препятствий.	1
67	Прохождение усложненной полосы препятствий.	1
Легкая атлетика – 15 ч.		
68	Инструктаж по технике безопасности. Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1
69	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
70	Прыжок в высоту спиной вперед.	1
71	Прыжки в высоту.	1
72	Броски и ловля мяча в парах.	1
73	Броски и ловля мяча в парах. Совершенствование.	1
74	Ведение мяча.	1
75	Ведение мяча в движении.	1
76	Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты с мячом.	1
77	Подвижные игры с мячом.	1
78	Подвижные игры на внимание.	1
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1

80	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	1
81	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1
82	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1
83	Инструктаж по технике безопасности. Бросок набивного мяча от груди.	1
	Плавание (теория)-2ч.	
84	Правила безопасного поведения на водоемах.	1
85	Виды плаваний и техника их выполнения.	1
	Гимнастика с элементами акробатики – 7 ч.	
86	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование вися на время.	1
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
88	Тестирование прыжка в длину с места.	1
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1
90	Тестирование подъема туловища за 30 с.	1
91	Техника метания на точность.	1
92	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
	Подвижные игры – 1 ч.	
93	Подвижные игры для зала.	1
	Легкая атлетика – 4 ч.	
94	Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения	1
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
96	Тестирование челночного бега 3*10 м.	1
97	Тестирование метания мешочка на дальность.	1
	Подвижные игры – 2 ч.	
98	Инструктаж по технике безопасности. Русская народная подвижная игра «Горелки».	1
99	Командные подвижные игры.	1

Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы

2 класс – 102ч

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов
	Знания о физической культуре – 2 ч.	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	1
2	Физические качества.	1
	Летая атлетика – 9 ч.	
3	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
4	Тестирование челночного бега 4 х 10 м.	1
5	Тестирование бега на 60 м. Народная игра «городки».	1
6	Прыжок в длину с места. Народная игра «городки».	1
7	Техника прыжка в длину с разбега.	1
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
9	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
10	Тестирование метания теннисного мяча на точность.	1
11	Тестирование прыжка в длину с места.	
	Гимнастика с элементами акробатики – 4 ч.	
12	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
13	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
14	Тестирование подтягивания на перекладине.	1
15	Бросок набивного мяча (1.5 кг) сидя из-за головы.	1
	Подвижные игры – 2 ч.	
16	Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра «Кот и мыши».	1
17	Подвижные игры с мячом.	1
	Знания о физической культуре – 1 ч.	
18	Режим дня.	1
	Спортивные игры – 2 ч.	
19	Инструктаж по технике безопасности. Ловля и броски мяча в парах.	1
20	Подвижная игра «Осада города».	1

	Знания о физической культуре – 1 ч.	
21	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1
	Спортивные игры – 3 ч.	
22	Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча.	1
23	Упражнения с мячом.	1
24	Спортивные игры с мячом.	1
	Гимнастика с элементами акробатики – 23 ч.	
25	Инструктаж по технике безопасности. Кувырок вперед.	1
26	Кувырок вперед с трех шагов.	1
27	Кувырок вперед с разбега.	1
28	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	1
29	Стойка на лопатках, «мост».	1
30	Круговая тренировка.	1
31	Инструктаж по технике безопасности. Стойка на голове.	1
32	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1
33	Различные виды перелезаний.	1
34	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1
35	Круговая тренировка.	1
36	Прыжки со скакалкой.	1
37	Прыжки со скакалкой в движении.	1
38	Круговая тренировка.	1
39	Инструктаж по технике безопасности. Вис прогнувшись на гимнастической стенке.	1
40	Поднимание ног на гимнастической стенке.	1
41	Лазание по канату в три приема.	1
42	Варианты вращения обруча.	1
43	Лазанье по канату и круговая тренировка.	1
44	Круговая тренировка.	1
45	Прыжки со скакалкой разными способами.	1
46	Лазание по гимнастической скамейке.	1
47	Упражнения с обручем.	1
	Подвижные игры – 1 ч.	
48	Подвижная игра «Белочка-защитница».	1
	Лыжная подготовка – 16 ч.	
49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.	1

50	Передвижение с лыжами до места занятия и обратно.	1
51	Надевание лыж, построение.	1
52	Строевые упражнения на лыжах и без лыж.	1
53	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1
54	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
55	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1
56	Инструктаж по технике безопасности. Торможение падением на лыжах с палками.	1
57	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
58	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	1
59	Подъем на склон «полу-елочкой» и спуск на лыжах.	1
60	Подъем на склон «елочкой».	1
61	Передвижение на лыжах «змейкой».	1
62	Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
63	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
64	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
	Легкая атлетика – 4 ч.	
65	Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
66	Прыжок в высоту с прямого разбега, совершенствование.	1
67	Прыжок в высоту спиной вперед.	1
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту.	1
	Подвижные игры – 4 ч.	
69	Инструктаж по технике безопасности. Правила подвижных игр с мячом.	1
70	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1
71	Подвижные игры на внимание.	1
72	Народная игра «городки». Эстафеты с мячом.	1
	Спортивные игры – 10 ч.	1
73	Инструктаж по технике безопасности. Броски мяча в кольцо способом «сверху».	1
74	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1
75	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	1
76	Круговая тренировка.	1
77	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
78	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1
79	Броски и ловля мяча в парах.	1
80	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1

81	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1
82	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.	1
	Гимнастика с элементами акробатики – 2 ч.	
83	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование вися на время.	1
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
	Плавание (теория) – 1 ч.	
85	Техника безопасности на водоемах.	1
	Гимнастика с элементами акробатики – 2 ч.	
86	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1
87	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30.	1
	Легкая атлетика – 2 ч.	
88	Техника метания на точность. Народная игра «городки».	1
89	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
	Плавание (теория) – 1 ч.	
90	Виды плавания и техника выполнения.	1
	Легкая атлетика – 4 ч.	
91	Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения.	1
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
93	Тестирование челночного бега 3 x 10 м. 1	1
94	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1
	Подвижные игры – 2 ч.	
95	Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра «Хвостики».	1
96	Подвижная игра «Воробьи – вороны». Народная игра «городки».	1
	Легкая атлетика – 3 ч	
97	Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения.	1
98	Бег на 1000 м.	1
99	Тестирование бега на 60 м. с высокого старта.	1
	Подвижные игры -3ч	
100	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры с мячом.	1
101	Подвижные игры на свежем воздухе.	1
102	Эстафеты с мячом.	1

Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы

3 класс – 102ч

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов
	Знания о физической культуре – 1 ч.	
1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1
	Легкая атлетика – 5 ч.	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3	Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	1
4	Тестирование бега на 100 м с высокого старта.	1
5	Тестирование челночного бега 4 x 10 м. с низкого старта.	1
6	Тестирование бросков набивного мяча (1.5кг) сидя из-за головы.	1
7	Тестирование прыжка в длину с места.	1
8	Прыжок в длину с разбега.	1
9	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	1
10	Прыжки в длину с разбега на результат.	
11	Тестирование метания теннисного мяча на точность.	1
12	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
13	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1
	Подвижные и спортивные игры –8ч.	1
14	Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча.	1
15	Подвижные игры с мячом «Перестрелка».	1
16	Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол».	
17	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1
18	Спортивная игра «Футбол».	1
19	Народная игра «Городки».	1
20	Футбольные упражнения.	1
21	Футбольные упражнения в парах.	1
22	Спортивная игра «Финский футбол»	1
23	Подвижная игра «Осада города».	1
	Знания о физической культуре – 1 ч.	

24	Закаливание.	1
Гимнастика с элементами акробатики – 23 ч.		
25	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование подтягивания на перекладине.	1
26	Тестирование вися на время.	1
27	Инструктаж по технике безопасности. Кувырок вперед.	1
28	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1
29	Варианты выполнения кувырка вперед.	1
30	Инструктаж по технике безопасности. Кувырок назад.	1
31	Кувырки. Совершенствование.	1
32	Круговая тренировка.	1
33	Стойка на голове.	1
34	Стойка на руках.	1
35	Круговая тренировка.	1
36	Инструктаж по технике безопасности. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1
37	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1
38	Прыжки в скакалку.	1
39	Круговая тренировка.	1
40	Прыжки в скакалку в тройках.	1
41	Инструктаж по технике безопасности. Лазанье по канату в три приема.	1
42	Круговая тренировка.	1
43	Упражнения на гимнастическом бревне.	1
44	Упражнения на гимнастической перекладине.	1
45	Круговая тренировка.	1
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1
47	Варианты вращения обруча.	1
48	Круговая тренировка.	
Лыжная подготовка – 22 ч.		
49	Инструктаж по технике безопасности. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1
50	Попеременный душной ход на лыжах.	1
51	Повороты на лыжах переступанием.	1
52	Одновременный душной ход на лыжах.	1
53	Повороты на лыжах переступанием и прыжком на результат.	1
54	Одновременный душной ход на лыжах на результат.	1
55	Инструктаж по технике безопасности. Подъем «полу-елочкой» и «елочкой».	1

56	Повороты на лыжах переступанием на результат.	1
57	Подъем «полу-елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1
58	Попеременный двушажный ход на лыжах. Совершенствование.	1
59	Одновременный двушажный ход на лыжах. Совершенствование.	1
60	Инструктаж по технике безопасности. Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1
61	Подъем «полу-елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах на результат.	1
62	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1
63	Одновременный двушажный ход на лыжах на результат.	1
64	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Совершенствование.	1
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
66	Спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1
67	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1
68	Повороты на лыжах прыжком на результат.	1
69	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
70	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
	Подвижные игры – 5 ч.	
71	Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты с мячом.	1
72	Подвижные игры с мячом.	1
73	Эстафеты с мячом, совершенствование.	1
74	Подвижные игры на внимание.	1
75	Подвижные игры на координацию движений. Народная игра «городки».	1
	Легкая атлетика – 5 ч.	
76	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование челночного бега 3x10 метров.	1
77	Броски набивного мяча снизу.	1
78	Метание набивного мяча сидя из-за головы.	1
79	Полоса препятствий.	1
80	Усложненная полоса препятствий.	1
	Подвижные игры – 3 ч.	
81	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры с мячами.	1
82	Эстафеты с мячами.	1
83	Круговая эстафета.	
	Легкая атлетика – 3 ч.	1
84	Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1

85	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1
86	Прыжок в высоту спиной вперед.	1
	Подвижные и спортивные игры – 4 ч.	
87	Инструктаж по технике безопасности. «Финский футбол».	1
88	Народная игра «городки».	1
89	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
90	Спортивная игра «Пионербол».	1
	Знания о физической культуре – 2 ч.	
91	Волейбол как вид спорта.	1
92	Подготовка к волейболу.	1
	Легкая атлетика – 2 ч.	
93	Инструктаж по технике безопасности. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».	1
94	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1
	Плавание (теория) – 2 ч.	
95	Правила безопасного поведения на водоемах.	1
96	Виды плавания и техника их выполнения.	1
	Легкая атлетика – 1 ч.	
97	Тестирование прыжка в длину с места. Народная игра «городки».	1
	Гимнастика с элементами акробатики – 2 ч.	
98	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1
99	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1
	Легкая атлетика – 3 ч.	
100	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
101	Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	1
102	Бег на 1000 м.	1

Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы

4 класс – 102ч

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой.	1
	Легкая атлетика – 5 ч.	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3	Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	1
4	Тестирование бега на 100 м с высокого старта.	1
5	Тестирование челночного бега с низкого старта 4 x10 метров.	1
6	Тестирование метания малого мяча (150 гр) на дальность.	1
	Подвижные и спортивные игры – 2 ч.	
7	Инструктаж по технике безопасности. Народная игра «Городки».	1
8	Спортивная игра «Финский футбол».	1
	Легкая атлетика – 3 ч.	
9	Инструктаж по технике безопасности. Техника прыжков в длину с разбега.	1
10	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	1
11	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
	Подвижные и спортивные игры – 1 ч.	
12	Народная игра «Городки».	1
	Легкая атлетика – 4 ч	
13	Инструктаж по технике безопасности. Бросок набивного мяча (1.5 кг) сидя из-за головы.	1
14	Тестирование наклона вперед из положения «стоя».	1
15	Тестирование подъема туловища из положения «лёжа» за 30 секунд.	1
16	Тестирование прыжка в длину с места.	1
	Гимнастика с элементами акробатики – 2 ч.	
17	Тестирование «подтягиваний» и «отжиманий».	1
18	Тестирование вися на время.	1
	Подвижные и спортивные игры – 9 ч.	
19	Инструктаж по технике безопасности. Броски и ловля мяча в парах.	1
20	Упражнения с мячом.	1

21	Броски и ловля мяча у стены.	1
22	Подвижные игры с мячом.	1
23	Подвижная игра «Осада города».	1
24	Народная игра «городки».	1
	Гимнастика с элементами акробатики – 2 ч.	1
25	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1
26	Кувырок вперёд.	1
27	Кувырок назад.	
28	Совершенствование техники выполнения кувырков.	1
29	Кувырок вперёд, с разбега и через препятствие.	1
	Знания о физической культуре – 1 ч.	
30	Зарядка. Народная игра «городки».	1
	Гимнастика с элементами акробатики – 3 ч.	1
31	Кувырок назад.	
32	Круговая тренировка.	1
33	Стойка на голове и на руках.	1
	Знания о физической культуре – 1 ч	
34	Гимнастика, её значение в жизни человека.	1
	Гимнастика с элементами акробатики – 14 ч.	
35	Инструктаж по технике безопасности. Гимнастические упражнения.	1
36	Висы.	1
37	Лазание по гимнастической стенке и висы.	1
38	Круговая тренировка.	1
39	Прыжки в скакалку.	1
40	Прыжки в скакалку в тройках.	1
41	Инструктаж по технике безопасности. Лазание по канату в три приёма.	1
42	Круговая тренировка.	1
43	Вращение обруча.	1
44	Инструктаж по технике безопасности. Вис прогнувшись на гимнастической стенке.	1
45	Эстафеты с обручами.	1
46	Эстафеты со скакалками.	1
47	Совершенствование прыжков на колени и соскока махом рук.	1
48	Круговая тренировка.	1

Лыжная подготовка – 22 ч.		
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
51	Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах.	1
52	Одновременный одношажный ход.	1
53	Одновременный безшажный ход.	1
54	Подъём «ёлочкой», спуск в основной стойке.	1
55	Подъём «лесенкой», торможение «плугом».	1
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1
57	Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
58	Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	1
59	Прохождение дистанции на лыжах 2 км.	1
60	Совершенствование подъемов и поворотов на лыжах. Игра на лыжах «Кто дальше?».	1
61	Повороты «переступанием» в движении и подъем «полу-елочкой».	1
62	Оценивание поворота переступанием в движении.	1
63	Оценивание подъема на склон «полу-елочкой». Игра «Кто дальше?», до 2 км.	1
64	Эстафета на лыжах до 2 км.	1
65	Эстафета с этапом до 50 м без палок.	1
66	Передвижение на лыжах до 2 км со средней скоростью. Эстафеты.	1
67	Передвижение на лыжах изученными ходами.	1
68	Передвижение на лыжах со средней скоростью. Эстафеты.	1
69	Прохождение дистанции 2 км изученными ходами. Эстафеты.	1
70	Контрольный урок по лыжной подготовке. Оценивание результатов в гонке на 1 км.	1
Легкая атлетика – 4 ч.		
71	Инструктаж по технике безопасности. Полоса препятствий.	1
72	Усложнённая полоса препятствий.	1
73	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
74	Прыжок в высоту способом «перешагивания».	1
Знания о физической культуре – 1 ч.		
75	Подвижные игры с мячом. Физкультминутки.	1
Гимнастика с элементами акробатики – 3 ч.		
76	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с опорным прыжком.	1
77	Опорный прыжок.	1

78	Контрольный урок по опорному прыжку.	1
	Подвижные и спортивные игры – 5 ч.	
79	Инструктаж по технике безопасности. Броски мяча через волейбольную сетку.	1
80	Спортивная игра «Пионербол».	1
81	Упражнения с мячом.	1
82	Пионербольные упражнения.	1
83	Народная игра «Городки».	1
	Легкая атлетика – 2 ч.	
84	Инструктаж по технике безопасности. Броски набивного мяча.	1
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1
	Плавание(теория) – 1 ч.	
86	Правила безопасного поведения на водоемах.	1
	Легкая атлетика – 2 ч.	1
87	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа, за 30 секунд.	
88	Тестирование прыжка в длину с места. Народная игра «городки».	1
	Гимнастика с элементами акробатики – 1 ч.	
89	Тестирование подтягиваний и отжиманий (количество раз).	1
	Плавание (теория) – 1 ч.	
90	Виды плавания и техника их выполнения.	1
	Подвижные и спортивные игры – 1 ч.	
91	Народная игра «городки».	1
	Легкая атлетика – 1 ч.	
92	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
	Подвижные и спортивные игры – 1 ч.	
93	Инструктаж по технике безопасности. Спортивная игра баскетбол.	1
	Легкая атлетика – 4 ч.	
94	Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения.	1
95	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1
96	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1
97	Метание малого мяча на дальность. Тестирование.	1
	Подвижные и спортивные игры – 2 ч.	
98	Инструктаж по технике безопасности. Футбольные упражнения.	1
99	Спортивная игра «финский футбол».	1
	Легкая атлетика – 3 ч.	

100	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование бега на 30 м с низкого старта.	1
101	Тестирование бега на 60 м с низкого старта.	1
102	Бег на 1000 метров.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575802

Владелец Маркова Светлана Владимировна

Действителен с 04.04.2021 по 04.04.2022