

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа №28»

СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совете
протокол заседания

« 31 » 08 20 18 г. № 3

СОГЛАСОВАНО

С заместителем директора по
УВР « 31 » 08 20 18 г.

 Светлакова Е.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МАОУ «ООШ №28»

« 31 » 08 20 18 г.

 Прозорова Е.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету **физическая культура**

ступень образования (класс) **основное начальное образование, 1-4 класс**

Количество часов **405 часов**

Уровень **базовый**

Программу разработал

Арипов А.И.

ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее – Программа) разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373 в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 № 507), на основе Примерной основной образовательной программы начального общего образования (протокол решения федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

Цели учебного предмета «Ф»: «»:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Нормативный срок освоения программы учебного предмета "Физическая культура" на этапе начального общего образования составляет четыре года, 405 ч. Продолжительность учебного года: I класс - 33 учебных недели, II - IV классы - не менее 34 учебных недель. УМК: «Школа России»

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования:

- **личностным**, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности;
- **метапредметным**, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями;
- **предметным**, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

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

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

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

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

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

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

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Содержание начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» (405 часов)

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, 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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

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

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

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

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 вперёд 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.

Лёгкая 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; подъёмы; торможение.

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Плавание (теория). Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание 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 лёгкой 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).²

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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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

² Изменения утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 23 июня 2015г. № 609

переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (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-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

На материале плавания (теория). Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания

Тематическое планирование по физической культуре
1 класс (99 часов)

№ п/п	Наименования разделов и тем	Всего часов (на тему)	Основные элементы содержания по ФГОС	Виды учебной деятельности
I	<i>Лёгкая атлетика, подвижные игры.</i>	27	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки как жизненно важные способы передвижения человека.	Усваивают основные понятия и термины в ходьбе, беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы и бега, прыжков и метаний. Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беге и метаниях. Применяют вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных и скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега,
1.	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по Т/б. на занятиях легкой атлетикой. Основы знаний.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. 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,	
2.	Ходьба под счёт.	1		
3.	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	1		
4.	Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза».	1		
5.	Развитие скоростных качеств	1		
6.	.Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номера».	1		
7.	Понятие <i>короткая дистанция</i> .	1		
8.	Развитие скоростных качеств	1		
9.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1		
10.	Бег 60м. ОРУ.	1		
11.	Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	1		

12.	Развитие скоростных качеств.	1	физкультминутки). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений на начало учебного года.	контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по ФК. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх изучаемые навыки. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
13.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	1		
14.	Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. ОРУ.	1		
15.	Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Два мороза».	1		
16.	Развитие скоростно-силовых качеств	1		
17.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1		
18.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
19.	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1		
20.	ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> . Подвижная игра «Пятнашки».	1		
21.	Равномерный бег 4 мин. Подвижная игра «Третий лишний».	1		
22.	ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	1		
23.	Понятие <i>здоровье</i> . Равномерный бег 5 мин. ОРУ.	1		
24.	Развитие выносливости.	1		
25.	Равномерный бег 5 мин.	1		
26.	Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 100м).	1		
27.	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	1		

II	Гимнастика, подвижные игры.	21	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; гимнастический мост. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. 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. 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 поочерёдно. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	Объясняют названия и назначения гимнастических снарядов. Руководствуются правилами безопасности. Осваивают комплексы утренней зарядки и ЛФК, технику упражнений в лазании и перелезании, на гимнастической скамье, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и без них, технику гимнастических упражнений, в лазании и перелезании. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Различают строевые команды и точно выполняют строевые приемы
----	-----------------------------	----	---	---

28	О/т/б на уроках гимнастики. Название основных гимнастических снарядов.. Название основных гимнастических снарядов.	1	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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической	
29	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.	1		
30.	Развитие координационных способностей .	1		
31	Игра «Пройти бесшумно»..	1		
32.	Основная стойка.	1		
33.	Группировка.	1		
34.	Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.	1		
35.	ОРУ	1		
36.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	1		
37.	Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1		
38.	Повороты направо, налево.	1		
39.	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1		
40.	ОРУ с предметами.	1		
41.	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.	1		
42.	Ходьба по гимнастической скамейке.	1		
43.	Перешагивание через мячи.	1		
44.	Развитие координационных способностей. Игра «Змейка».	1		
45.	Лазание по гимнастической стенке и канату.	1		

46.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении.	1	палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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.	
47.	Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	1		
48.	ОРУ в движении.	1		
III	Лыжная подготовка	27	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Передвижение на лыжах; повороты. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Организация и проведение подвижных игр.	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к передвижению на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
50.	ТБ на уроках лыжной подготовки.	1		
51.	Строевые упражнения.	1		
52.	Одежда и обувь для занятий на лыжах.. Лыжный инвентарь.	1		
53.	Подбор палок и лыж.	1		
54.	Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	1		
55.	Техника лыжных ходов.	1		
56.	Распределение массы тела в стойке устойчивости.	1		
57.	Перенос массы тела в повороте переступанием на месте, с продвижением вперёд и в скользящем шаге.	1		
58.	Перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге.	1		
59.	Одноопорное скольжение в скользящем шаге.	1		
60.	Перенос массы тела в повороте переступанием с продвижением вперёд.	1		
61.	Спуск в стойке устойчивости с выдвиганием вперёд правой и левой ноги.	1		
62.	Наклон туловища в скользящем шаге.	1		

63.	Смена ног в стойке устойчивости во время спуска.	1		Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками во время совместной игровой деятельности. Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей и физических качеств. Используют подвижные игры для активного отдыха.
64.	Поздний перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной Лыжине.	1		
65.	Напряжение и расслабление мышц в стойке устойчивости во время спуска.	1		
66.	Согласование движений рук и ног в скользящем шаге.	1		
67.	Переход в стойку устойчивости после разбега с выдвиганием вперёд правой и левой ноги.	1		
68.	Попеременный двушажный ход.	1		
69.	Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки.	1		
70.	Задержка маховой ноги в скользящем шаге.	1		
71.	Изменение расстояния при выдвигании ноги вперёд в стойке устойчивости.	1		
72.	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двушажным ходом.	1		
73.	Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска.	1		
74.	Движение руки за бедро в попеременном двушажном ходе.	1		
75.	Движение руки за бедро в попеременном двушажном ходе.	1		
76.	Прохождение дистанции 1 км.	1		

IV	Легкая атлетика, плавание	24	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Бег, прыжки, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. 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) Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Комплексы физических упражнений для утренней	Усваивают основные понятия и термины ходьбе, беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы и бега, прыжков и метаний. Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беге и метаниях. Применяют вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных и скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом
----	---------------------------	----	---	--

77	Сочетание различных видов ходьбы.	1	зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. 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. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный	соблюдая правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по ФК. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх изучаемые навыки. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
78	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1		
79	Бег в заданном коридоре. Бег 30 м.	1		
80	ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1		
81	Эстафеты.	1		
82	Развитие скоростных способностей.	1		
83	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1		
84	Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	1		
85	ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	1		
86	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3 – 4 метров.	1		
87	ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».	1		
88	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
89	Метание набивного мяча из разных положений.	1		
90	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	1		
91	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	1		
92	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	1		

93	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i> .	1	бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). ³	
94	Теоретические сведения. Правила поведения на воде и в бассейне. ОРУ и СФУ на суше., игры и развлечения на воде. Подвижные игры «Совушка»	1		
95	Плавание (теория). Правила поведения на воде. Упражнения для освоения с водой Личная гигиена. ТБ на уроках по плаванию. Игра «Горелки». Эстафеты.	1		
96	Плавание. Элементы плавательных упражнений: задержка дыхания, положение на воде. Игра «Передал- садись».	1		
97	Плавание. Влияние физических упражнений в воде на организм человека. Спортивный инвентарь. Игра «Охотники и зайцы».	1		
98	Влияние плавания на формирование правильной осанки. Укрепление свода стопы.	1		
99	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.	1		

Тематическое планирование по физической культуре

2 класс (102часа)

№ п/п	Наименования разделов и тем	Всего часов (на тему)	Основные элементы содержания по ФГОС	Виды учебной деятельности
I	Легкая атлетика подвижные игры	27	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Усваивают основные понятия и термины в ходьбе, беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.
1	Инструктаж по ТБ	1		
2	Разновидности ходьбы.	1		

³ Изменения утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 23 июня 2015г. № 609

3	Ходьба по разметкам.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. 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). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств на начало учебного года. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в	Описывают технику выполнения ходьбы и бега, прыжков и метаний. Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беге и метаниях. Применяют вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных и скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по ФК. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх изучаемые навыки. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
4	Ходьба с преодолением препятствий.	1		
5	Бег с ускорением 20м. Игра «Пятнашки» ОРУ.	1		
6	Развитие скоростных и координационных способностей	1		
7	Прыжки с поворотами на 180.	1		
8	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.	1		
9	Прыжок с места.	1		
10	ОРУ. Игра «К своим флажкам».	1		
11	Эстафеты.	1		
12	Челночный бег.	1		
13	Развитие скоростных и координационных способностей	1		
14	Прыжок с высоты до 40 см.	1		
15	ОРУ. Игра «К своим флажкам».	1		
16	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м.	1		
17	ОРУ. Эстафеты.	1		
18	Развитие скоростно-силовых способностей	1		
19	Метание набивного мяча.	1		
20	Равномерный бег 3 мин. ОРУ.	1		
21	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	1		
22	Преодоление малых препятствий.	1		
23	ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1		
24	Равномерный бег 4 мин. ОРУ.	1		
25	Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	1		
26	Преодоление малых препятствий.	1		
27	ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1		

			спортивных залах). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. 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. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	
II	Гимнастика, подвижные игры	21	Правила предупреждения травматизма во время занятий	Различать и выполнять строевые команды.

28	Инструктаж по ТБ.	1	физическими упражнениями:	Осваивать универсальные
29	Название гимнастических снарядов.	1	организация мест занятий, подбор	умения по взаимодействию в
30	.Развитие координационных способностей.	1	одежды, обуви и инвентаря..	парах и группах при
31	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	Организирующие команды и	разучивании
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	приёмы. Строевые действия в	и выполнении упражнений.
33	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1	шеренге и колонне; выполнение	Осваивать технику
34	Кувырок из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	1	строевых команд.	акробатических упражнений
35	Кувырок в сторону. ОРУ.	1	Акробатические упражнения.	и акробатических
36	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	1	Упоры; седы; упражнения в	комбинаций.
37	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»	1	группировке; пережаты.	Проявлять качества силы,
38	Вис стоя лёжа.	1	Упражнения на низкой	быстроты, выносливости и
39	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.	1	гимнастической перекладине:	координации при
40	ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	1	висы.	выполнении упражнений.
41	Развитие силовых способностей.	1	Гимнастические упражнения	Осваивать технику
42	ОРУ в движении.	1	прикладного характера. Прыжки	физических упражнений
43	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе.	1	со скакалкой. Передвижение по	прикладной направленности.
44	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	1	гимнастической стенке.	Выявлять характерные
45	Развитие координационных способностей.. Игра «Иголочка и ниточка».	1	Преодоление полосы препятствий	ошибки при выполнении
46	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне.	1	с элементами лазанья и	гимнастических упражнений
47	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	1	перелезания, переползания,	прикладной направленности.
			передвижение по наклонной	Проявлять качества силы и
			гимнастической скамейке..	координации при
			Подвижные игры на материале	выполнении упражнений
			гимнастики с основами	прикладной направленности.
			акробатики: игровые задания с	Соблюдать технику
			использованием строевых	безопасности при
			упражнений, упражнений на	выполнении акробатических
			внимание, силу, ловкость и	упражнений.
			координацию.	
			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	

48	Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	1	материале баскетбола. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). ⁴ Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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.	
III	Лыжная подготовка, элементы баскетбола	31	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; подъёмы; торможение. Развитие координации: перенос	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к передвижению на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и
49	ТБ на уроках лыжной подготовки.	1		
50	Строевые упражнения	1		
51	Одежда и обувь для занятий на лыжах.	1		
52	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж.	1		
53	Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	1		
54	Перенос массы тела в повороте переступанием	1		

⁴ Изменения утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 23 июня 2015г. № 609

	на месте, с продвижением вперёд и в скользящем шаге.		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-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.	устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками во время совместной игровой деятельности. Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей и физических качеств. Используют подвижные игры для активного отдыха.
55	Техника лыжных ходов.	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности; прохождение тренировочных дистанций.	
56	Распределение массы тела в стойке устойчивости.	1	Передвижение на лыжах; повороты, торможение. с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.	
57	Перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге.	1	На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	
58	Одноопорное скольжение в скользящем шаге.	1	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	
59	Перенос массы тела в повороте переступанием с продвижением вперёд.	1	Комплексы дыхательных упражнений.	
60	Спуск в стойке устойчивости с выдвиганием вперёд правой и левой ноги.	1	Организация и проведение подвижных игр.	
61	Наклон туловища в скользящем шаге.	1	Подвижные и спортивные игры.	
62	Смена ног в стойке устойчивости во время спуска.	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; броски мяча в корзину.	
63	Поздний перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной Лыжине.	1		
64	Напряжение и расслабление мышц в стойке устойчивости во время спуска.	1		
65	Согласование движений рук и ног в скользящем шаге.	1		
66	Переход в стойку устойчивости после разбега с выдвиганием вперёд правой и левой ноги.	1		
67	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге.	1		
68	Попеременный двухшажный ход.	1		
69	Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки	1		
70	Посадка лыжника. Согласование движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	1		
71	Спуск в стойке устойчивости с палками в руках	1		
72	Задержка маховой ноги в скользящем шаге.	1		
73	Изменение расстояния при выдвигании ноги вперёд в стойке устойчивости.	1		
74	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным	1		

	двухшажным ходом.			
75	Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска.	1		
76	Движение руки за бедро в попеременном двухшажном ходе.	1		
77	Прохождение дистанции 1 км.	1		
78	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1		
79	ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1		
IV	Легкая атлетика, подвижные игры, плавание.	24		
80	Т/с на уроках л/атлетики. Разновидности ходьбы.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.. 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. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной	Усваивают основные понятия и термины в ходьбе, беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы и бега, прыжков и метаний. Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беге и метаниях. Применяют вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных и скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе
81	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. Игра «Пятнашки»	1		
82	ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1		
83	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места.	1		
84	ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	1		
85	Развитие скоростных и координационных способностей	1		
86	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4 – 5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
87	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены.	1		
88	Метание набивного мяча. ОРУ.	1		
89	Эстафеты.	1		
90	Развитие скоростно-силовых способностей	1		
91	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ.	1		

92	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	1	ноге и двух ногах поочерёдно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6 минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см);, 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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием	освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по ФК. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх изучаемые навыки. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их
93	Преодоление малых препятствий.	1		
94	ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1		
95	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ.	1		
96	Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	1		
97	Преодоление малых препятствий. ОРУ.	1		
98	Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий по плаванию (теория)	1		
99	Имитация техники плавания кролем на груди	1		
100	Изучать технику плавания способом дельфин. Движение ног и туловища при плавании способом дельфин.	1		
101	Элементы плавательных упражнений: задержка дыхания, положение на воде.	1		
102	Влияние физических упражнений в воде на организм человека.	1		

			ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств на конец учебного года.	
--	--	--	--	--

Тематическое планирование по физической культуре
3 класс (102 часа)

№ п/п	Наименования разделов и тем	Всего часов (на тему)	Основные элементы содержания по ФГОС	Виды учебной деятельности
I	Легкая атлетика подвижные игры на основе баскетбола	27	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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических	Усваивают основные понятия и термины ходьбе, беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы и бега, прыжков и метаний. Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беге и метаниях. Применяют вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных и скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
1	Инструктаж ТБ.	1		
2	Ходьба с изменением длины и частоты шага.	1		
3	Ходьба через препятствия.	1		
4	Бег с высоким подниманием бедра.	1		
5	Бег в коридоре с максимальной скоростью.	1		
6	ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	1		
7	Игра «Белые медведи», Развитие скоростных способностей.	1		
8	Ходьба через несколько препятствий.	1		
9	Бег с максимальной скоростью 60 м.	1		
10	Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i> . Бег на результат 30, 60 м.	1		
11	Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1		
12	Правила соревнования в беге, прыжках.	1		
13	Прыжки в длину с разбега.	1		
14	Прыжок в длину с места.	1		
15	Прыжок с высоты 60 см.	1		

16	Игра «Гуси-лебеди».	1	качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. 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). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по ФК. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх изучаемые навыки. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их
17	Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	1		
18	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.	1		
19	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1		
20	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
21	Правила соревнований в метаниях.	1		
22	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1		
23	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».	1		
24	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
25	Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».	1		
26	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
27	Олимпийское движение современности	1		

			опорой на палки). 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. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе. 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-ти минутный бег. Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола и лёгкой атлетики.	
--	--	--	--	--

			Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств на начало учебного года. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	
II	Гимнастика подвижные игры	21	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	Различать и выполнять строевые команды. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений.
28	Инструктаж по ТБ.	1	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
29	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!».	1	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.
30	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд.	1	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
31	ОРУ. Игра: «Что изменилось?».	1		Проявлять качества силы и координации при
32	Развитие координационных способностей.	1		
33	Стойка на лопатках.	1		
34	Мост из положения лёжа на спине.	1		
35	ОРУ. Игра: «Что изменилось?».	1		
36	Развитие координационных способностей	1		
37	Построение в две шеренги.	1		
38	Перестроение из двух шеренг в два круга.	1		
39	Вис стоя и лёжа.	1		
40	Вис на согнутых руках.	1		
41	Подтягивание в висе.	1		
42	ОРУ с предметами.	1		

43	Развитие силовых способностей.	1	скамейке..	выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.
44	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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.	
45	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ.	1	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	
46	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м).	1		
47	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1		
48	Развитие координационных способностей. Игра «Посадка картофеля».	1		

			лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; 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, лёжа; 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, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Подвижные и спортивные игры На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координации. 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. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). ⁵ Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	
III	Лыжная подготовка, элементы баскетбола	31	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к передвижению на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь.	1	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;	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
50	Подбор палок и лыж. Одежда и обувь для занятия на лыжах. Температурный режим.	1	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;	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют
51	Посадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге.	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме	
52	Спуск в основной стойке.	1		
53	Остановка маховой ноги в скользящем шаге в течение одной секунды.	1		
54	Напряжение и расслабление мышц ног во время спуска в основной стойке. Самоконтроль.	1		
55	Поздний перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием в движении.	1		
56	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	1		
57	Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	1		

⁵ Изменения утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 23 июня 2015г. № 609

58	Отталкивание ноги в скользящем шаге.	1	умеренной интенсивности.	судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками во время совместной игровой деятельности. Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей и физических качеств. Используют подвижные игры для активного отдыха.
59	Сгибание ноги перед отталкиванием (подседанием) в скользящем шаге.	1	Прохождение тренировочных дистанций.	
60	Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо.	1	На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	
61	Движение туловища и постановок палок на снег в одновременном бесшажном ходе.	1	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	
62	Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	1	Комплексы дыхательных упражнений.	
63	Держание прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге в течении двух секунд.	1	Организация и проведение подвижных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	
64	Отталкивание ног в попеременном двухшажном ходе.	1		
65	Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе.	1		
66	Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе.	1		
67	Отталкивание одной ногой в скользящем шаге.	1		
68	Переход в поворот переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости.	1		
69	Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения.	1		
70	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе.	1		
71	Дистанция 1 км.	1		
72	Ловля и передача мяча в движении.	1		
73	Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом.	1		
74	Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись».	1		
75	Развитие координационных способностей.	1		
76	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	1		

77	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	1		
78	Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1		
79	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1		
IV	Легкая атлетика подвижные спортивные игры плавание	24	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.. 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. Подводящие упражнения (теория): вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом. На материале гимнастики с основами	Усваивают основные понятия и термины в ходьбе, беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы и бега, прыжков и метаний. Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беге и метаниях. Применяют вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных и скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности. Включают
80	Инструктаж по ТБ.	1		
81	Ходьба через несколько препятствий.	1		
82	Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	1		
83	Развитие скоростных способностей. Бег на результат 30, 60 м.	1		
84	Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1		
85	Прыжок в длину с разбега.	1		
86	Прыжок в длину с места.	1		
87	Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди».	1		
88	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания.	1		
89	Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
90	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1		
91	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».	1		
92	Метание набивного мяча.	1		
93	Метание набивного мяча, вперёд вверх на дальность и на заданное расстояние.	1		
94	Бег 4 мин. Преодоление препятствий.	1		
95	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100 м ходьба).	1		
96	Развитие выносливости. Игра «Салки на марше».	1		
97	Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90 м	1		

	ходьба). Игра «Волки во рву».		акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	прыжковые упражнения в различные формы занятий по ФК. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
98	Бег 5 мин. Преодоление препятствий.	1	На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	Закрепляют в играх изучаемые навыки.
99	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	1	На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их
100	Чередование бега и ходьбы (100м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой».	1	На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	
101	Выявление работающих мышц	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	
102	Развитие выносливости. Игра «Гуси-лебеди».	1	Подвижные игры разных народов. 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); равномерный 6-минутный бег.	
103 (резерв)	Кросс 1 км.	1		

			Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств на конец учебного года. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	
--	--	--	--	--

**Тематическое планирование по физической культуре
4 класс (102 часа)**

№ п/п	Наименования разделов и тем	Всего часов (на тему)	Основные элементы содержания по ФГОС	Виды учебной деятельности
I	Легкая атлетика, подвижные игры с элементами спортивных игр	27 часа	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:	Усваивают основные понятия и термины ходьбе, беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы и бега, прыжков и метаний. Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
1	Инструктаж по технике безопасности.	1		
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1		
3	Бег с заданным темпом и скоростью.	1		
4	Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». «Встречная эстафета».	1		
5	Развитие скоростных способностей.	1		
6	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1		
7	Бег на скорость 30,60 м.	1		

8	Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1	организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. 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). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств на начало учебного года. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беге и метаниях. Применяют вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных и скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по ФК. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх изучаемые навыки. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
9	Бег на результат 30, 60 м.	1		
10	Круговая эстафета. Игра «Невод».	1		
11	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1		
12	Тройной прыжок с места.	1		
13	Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде».	1		
14	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
15	Прыжок в длину способом согнув ноги.	1		
16	Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1		
17	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние.	1		
18	Бросок в цель с расстояния 4 – 5 метров. Игра «Невод».	1		
19	Развитие скоростно – силовых способностей.	1		
20	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	1		
21	Развитие выносливости. Игра «Салки на марше».	1		
22	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1		
23	Равномерный бег 6 мин. Игра «Салки на марше».	1		
24	Развитие выносливости.	1		
25	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	1		
26	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).	1		
27	Кросс 1 км по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы»	1		

			площадках и в спортивных залах). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. 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. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений	
--	--	--	---	--

			с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием	
--	--	--	---	--

			рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
II	Гимнастика подвижные игры	21	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	Различать и выполнять строевые команды.
28	Инструктаж по ТБ.	1		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании
29	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.	и выполнении упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
30	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1		
31	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад.	1		
32	Ходьба по бревну на носках.	1		
33	Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1	Акробатические комбинации.	
34	Мост с помощью и самостоятельно.	1	Например: 1) мост из положения	

35	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. 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 вперёд 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. . Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд,	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.
36	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1		
37	ОРУ с предметами.	1		
38	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1		
39	Эстафеты.	1		
40	Развитие силовых качеств.	1		
41	Игра «Посадка картофеля».	1		
42	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.	1		
43	Лазание по канату в три приёма.	1		
44	Перелезание через препятствие.	1		
45	Опорный прыжок на горку матов.	1		
46	Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук.	1		
47	Развитие скоросно-силовых качеств.	1		
48	Игра «Прокати быстрее мяч».	1		

			назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями	
--	--	--	--	--

			руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	
III	Лыжная подготовка , подвижные игры на основе баскетбола	31	Лыжные гонки.	Объясняют назначение понятий и терминов , относящихся к передвижению на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
49	ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. На материале лыжных гонок. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы	
50	Оказание первой помощи при травмах и обморожении.	1		
51	Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники.	1		
52	Отталкивание ногой в скользящем шаге. Спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой».	1		
53	Движение толчковой и маховой ноги в	1		

	скользящем шаге при удержании равновесия на одной лыже в течении двух секунд.		общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	Варируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
54	Касание грудью бёдер во время спуска в низкой стойке.	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
55	Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге при длительном одноопорном скольжении.	1	Подвижные и спортивные игры.	Взаимодействуют со сверстниками во время совместной игровой деятельности. Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей и физических качеств. Используют подвижные игры для активного отдыха.
56	Согласованность движений рук и ног в подъёме «полуёлочкой».	1	На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	
57	Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения.	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	
58	Отталкивание ног в повороте переступанием в движении.	1	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	
59	Подседание и быстрый разгиб ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе.	1		
60	Сгибание и разгибание ног (пружинистым покачиванием) в низкой стойке.	1		
61	Поздний перенос массы тела на маховую ногу в попеременном двухшажном ходе.	1		
62	Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе.	1		
63	Отталкивание ног в попеременном двушажном ходе.	1		
64	Постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе.	1		
65	Переход в поворот переступанием в движении после спуска в низкой стойке.	1		
66	Использовать массу туловища при отталкивании руками в одновременном бесшажном ходе.	1		
67	Отталкивание руками во время поворота переступанием в движении.	1		
68	Окончательное отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	1		
69	Разгибание рук при отталкивании в	1		

	одновременном бесшажном ходе.			
70	Поворот переступанием в движении с отталкиванием руками.	1		
71	Отталкивание ногой и руками при выполнении поворота переступанием в движении по извилистой лыжне под уклон 3 – 5 градусов.	1		
72	Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе.	1		
73	Согласованность движений рук и ног при выполнении поворота переступанием в движении по кругу.	1		
74	Лыжные гонки 1 км.	1		
75	ОРУ, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1		
76	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1		
77	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты.	1		
78	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Овладей мячом».	1		
79	ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Игра в мини-баскетбол.	1		
VI	Легкая атлетика подвижные спортивные игры плавание	24	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.	Усваивают основные понятия и термины в ходьбе, беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы и бега, прыжков и метаний. Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в
80	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1		
81	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета.	1		
82	Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	1		
83	Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	1		
84	Бег на результат 30, 60 м.	1		
85	Круговая эстафета. Игра «Невод».	1		
86	Прыжок в длину способом согнув ноги.	1		
87	Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на	

88	Развитие скоростно – силовых способностей». Тестирование физических качеств.	1	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. 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 поочерёдно. 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	ходьбе, беге и метаниях. Применяют вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных и скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по ФК. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх изучаемые навыки. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их
89	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
90	Бросок теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	1		
91	Бросок в цель с расстояния 4 -5 метров.	1		
92	Игра «Невод». Развитие скоростно – силовых способностей.	1		
93	Бросок набивного мяча.	1		
94	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1		
95	Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси – лебеди».	1		
96	Развитие скоростно – силовых качеств	1		
97	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	1		
98	Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	1		
99	Комплексы упражнений на развитие выносливости	1		
100	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	1		
101	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь».	1		
102	Кросс 1 км по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы».	1		

			положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых	
--	--	--	---	--

			нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Плавание (теория). 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. На материале плавания (теория). Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов	
--	--	--	--	--

			плавания. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств на конец учебного года. Измерение частоты сердечных	
--	--	--	---	--

			сокращений выполнения упражнений	во физических	время	
--	--	--	--	------------------	-------	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576051

Владелец Прозорова Елена Анатольевна

Действителен с 28.05.2022 по 28.05.2023