Приложение № 4
ООП НОО

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
Уровень начального общего образования

Панируемые результаты освоения учебного курса

Программа обеспечивает достижение обучающимися начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

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 органическом единстве и разнообразие природы, народов, культур и религий;

3. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4. овладение начальными навыками адаптации динамично изменяющимся и развивающимся 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 эстетических 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 мотиваций к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

Метапредметные результаты:

1.овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств её 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 её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4. формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность 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 измерять величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео – и графическом 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 родо – видовым признакам, установления аналогий и причинно – следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11. готовность слушать собеседника и вести диалог и вести диалог; готовность признать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта 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

Предметные результаты:

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

2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия , подвижные игры 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). Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета.

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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и 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.

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 .Народные игры. Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту.

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 переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих 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 переменой 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, 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 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 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 400м; 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.

Примечание: В соответствии с погодными условиями, в 3 четверти уроки по лыжной подготовки заменяются уроками баскетбола. Уроки по плаванию проводятся в теоретической форме.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
	Знание о физической культуре	**5**
1.	Понятие о физической культуре. Профилактика травматизма. Инструктаж по технике безопасности	1
2.	Основные способы передвижения человека. Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. Режим дня	1
3.	Возникновение физической культуры у древних людей. Физкультминутки и физкультпаузы	1
4.	Физические упражнения .Утренняя зарядка	1
5.	Физические качества человека. Понятие правильной осанки	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)	**3**

6.	Оздоровительные формы занятий	1
7.	Развитие физических качеств	1
8.	Профилактика утомления	1
Легкая атлетика.		
Беговая подготовка. Прыжковая подготовка		**12**
9.	Беговая подготовка Ходьба и медленный бег Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.	1
10.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Подвижная игра «Займи свое место».	1
11.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки в высоту на месте.	1
12.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики«Поймай меня»..	1
13.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики . «Смена мест».	1
14.	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. О.Р.У	1
15.	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики «Третий лишний».	1
16.	Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10. О.Р.У	1
17.	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. О.Р.У	1
18.	Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. О.Р.У	1
19.	Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. О.Р.У	1
20.	Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3х10. О.Р.У	1

Подвижные игры и спортивных игр.		**12**
21.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	1
22.	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». О.Р.У.	1
23.	Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты. О.Р.У.	1
24.	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». О.Р.У.	1
25.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1
26.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1
27.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	1
28.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1
29.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
30.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
31.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
32.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
Гимнастика с основами акробатики		**24**
Акробатические упражнения		
33.	ТБ на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа. Упоры. Прыжки через скакалку. ОРУ	1
34.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1
35.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа.	1

36.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку.	1
Прикладная гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера		
37.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке.. Инструктаж по ТБ	1
38.	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
39.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1
40.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания. Инструктаж по ТБ	1
41.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1
42.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.	1
43.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1
44.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания. Инструктаж по ТБ	1
45.	Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.	1
Акробатические упражнения		
46.	Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость. ОРУ. Инструктаж по ТБ	1
47.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	1
Прикладная гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера		
48.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
49.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1

50.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	1
51.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом.	1
52.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	1
53.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1
Акробатические упражнения. Прикладная гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера		
54.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1
55.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке.	1
56.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1
Лыжные гонки. Лыжная подготовка		**16**
57.	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	1
58.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
59.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1
60.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
61.	Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.	1
62.	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1
63.	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	1
64.	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1
65.	Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	1

66.	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1
67.	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1
68.	Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	1
69.	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	1
70.	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.	1
71.	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1
72.	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1
Подвижные игры и спортивных игр		**20**
73.	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	1
74.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
75.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1
76.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
77.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1
78.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
79.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1
80.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
81.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1
82.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1
83.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
84.	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».	1

85.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1
86.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».	1
87.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1
88.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
89.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1
90.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
91.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1
92.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
Легкая атлетика. Беговая подготовка Прыжковая подготовка		**15**
93.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
94.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
95.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
96.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
97.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
98.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
99.	Резервный урок	1

2 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
	Физкультурно- оздоровительная деятельность (в процессе урока)	**2**
1.	Представление о физических упражнениях. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие физических качеств. Физкультминуток, занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки .	1
2.	Представление о физических качествах. Характеристика основных качеств : силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия Профилактика утомления. Комплексы дыхательных утомлений. Гимнастика для глаз. Профилактика травматизма	1
	Из истории физической культуры (в процессе урока)	**2**
3.	Возникновение первых соревнований.	1
4.	Зарождение Олимпийских игр.	1
	Легкая атлетика . Беговая подготовка. Прыжковая подготовка. Метание малого меча	**15**
5.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета	1
6.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
7.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	1
8.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
9.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
10.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	1

11.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1
12.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	1
13.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	1
14.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1
15.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	1
16.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
17.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1
18.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
19.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.	1
Гимнастика с основами акробатики		**24**
20.	Профилактика травматизма. ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1
21.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
22.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1
23.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1
24.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по	1

	гимнастической скамейке.	
25.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1
26.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1
27.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1
28.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
29.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	1
30.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1
31.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1
32.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1
33.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольным способом.	1
34.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.	1
35.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1
36.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1
37.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	1
38.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1

39.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1
40.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов.	1
41.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Перелезание через стопку матов. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1
42.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1
43.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Перелезание через стопку матов. Лазанье по канату произвольным способом.	1
Лыжные гонки. Лыжная подготовка.		**16**
44.	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)	1
45.	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.	1
46.	Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.	1
47.	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	1
48.	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1
49.	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1
50.	Спуски в низкой стойке. Эстафеты.	1
51.	Ступающий шаг. Эстафеты.	1
52.	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1
53.	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1
54.	Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).	1

55.	Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты	1
56.	Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.	1
57.	Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
58.	Повороты на месте. Эстафеты.	1
59.	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	
Подвижные игры и спортивных игр.		**23**
60.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1
61.	Строевые упражнения. Медленный бег. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
62.	Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1
63.	Строевые упражнения. Медленный бег. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
64.	Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1
65.	Строевые упражнения. Медленный бег. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
66.	Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1
67.	Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1
68.	Строевые упражнения. Медленный бег. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
69.	Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя	1

	руками. Эстафета.	
70.	Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч».	1
71.	Строевые упражнения. Медленный бег. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1
72.	Строевые упражнения. Медленный бег. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
73.	Строевые упражнения. Медленный бег. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	1
74.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег.. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1
75.	Строевые упражнения. Медленный бег. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
76.	Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1
77.	Строевые упражнения. Медленный бег. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
78.	Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1
79.	Строевые упражнения. Медленный бег. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
80.	Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1
81.	Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1
82.	Строевые упражнения. Медленный бег. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
Легкая атлетика. Беговая подготовка . Прыжковая подготовка. Метание малого меча		**15**

83.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
84.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	1
85.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1
86.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1
87.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1
88.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1
89.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	1
90.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
91.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1
92.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1
93.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	1
94.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
95.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1
96.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
97.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.	1
98.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.	1
99.	Резерв	1
100.	Резерв	1
101.	Резерв	1
102.	Резерв	1

3 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
	Способы физической деятельности. Самостоятельные занятия. (в процессе урока)	**3**
1.	Режим дня и его планирование	1
2.	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.	1
3.	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур	
	Физические упражнения (в процессе урока)	**2**
4.	Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке	1
5.	Что такое физическая нагрузка. Правила контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений.	1
	Из истории физической культуры (в процессе урока)	**1**
6.	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII- XIX вв.	1
	Самостоятельные игры и развлечения (в процессе урока)	**3**
7.	Игры и развлечения в зимнее время года.	1
8.	Игры и развлечения в летнее время года	1
9.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1
	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Прыжковая подготовка	**15**

10.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
11.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1
12.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.	1
13.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1
14.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
15.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1
16.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1
17.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
18.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
19.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1
20.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
21.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
22.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
23.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
24.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.	1
Подвижные игры и спортивных игр		**9**

25.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
26.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
27.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
28.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
29.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1
30.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
31.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1
32.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
33.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1
Гимнастика с основами акробатики		**24**
Акробатические упражнения. Прикладная гимнастика. Снарядная гимнастика.		
34.	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	1
35.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
36.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1
37.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.	1

38.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1
39.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
40.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1
41.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
42.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
43.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).	1
44.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1
45.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне).	1
46.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1
47.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).	1
48.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
49.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10.	1
50.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
51.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
52.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
53.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	1

54.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1
55.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату.	1
56.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	
57.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3х10.	1
Лыжные гонки. Лыжная подготовка. Технические действия на лыжах		**16**
58.	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1
59.	Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).	1
60.	Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	1
61.	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
62.	Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.	1
63.	Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	1
64.	Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. Стойке.	1
65.	Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	1
66.	Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	1
67.	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1
68.	Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками).	1
69.	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1
70.	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
71.	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1
72.	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
73.	Прохождение дистанции 1500 м.	1

	Подвижные игры и спортивных игр.	**22**
74.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
75.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
76.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
77.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
78.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1
79.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
80.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1
81.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки».	1
82.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1
83.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
84.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
85.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
86.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».	1

87.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
88.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
89.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
90.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
91.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
92.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1
93.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
94.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1
95.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
Легкая атлетика. Беговая подготовка. Броски большого мяча. Прыжковая подготовка		**7**
96.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
97.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1
98.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.	1
99.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1
100.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1

101.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1
102.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1

4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
Физическое совершенствование. Физкультурно - оздоровительная деятельность (в процессе урока)		**2**
1.	Оздоровительные формы занятий	1
2.	Развитие физических качеств. Профилактика утомления	1
Самостоятельные игры и развлечения (в процессе урока)		**3**
3.	Игры и развлечения в зимнее время года.	1
4.	Игры и развлечения в летнее время года	1
5.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1
Физические упражнения (в процессе урока)		**2**
6.	Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке	1
7.	Что такое физическая нагрузка. Правила контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений.	1
Легкая атлетика. Беговая подготовка		**15**
8.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1
9.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1
10.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м.	1

11.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60м.	1
12.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1
13.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1
14.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1
15.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
16.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1
17.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1
18.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
19.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1
20.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
21.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1
22.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты.	1
Подвижные игры и спортивных игр. Общефизическая подготовка		**9**
23.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
24.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
25.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1

26.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
27.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
28.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
29.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
30.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
31.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
Гимнастика с основами акробатики		**24**
32.	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1
33.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).	1
34.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1
35.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	1
36.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1
37.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.	1
38.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1
39.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1

40.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	1
41.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.	1
42.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).	1
43.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1
44.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д).	1
45.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях.	1
46.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.	1
47.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д).	1
48.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1
49.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку.	1
50.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1
51.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Челночный бег 3х10.	1
52.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1
53.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10.	1
54.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д).	1
55.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д). Челночный бег 3х10.	1
Лыжные гонки. Лыжная подготовка		**16**

56.	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	1
57.	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	1
58.	Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	1
59.	Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	1
60.	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	1
61.	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1
62.	Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	1
63.	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1
64.	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1
65.	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	1
66.	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1
67.	Повороты переступанием. Эстафеты.	1
68.	Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	1
69.	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
70.	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	1
71.	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
Подвижные и спортивные игры. Общефизическая подготовка		**23**
72.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
73.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
74.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1

75.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	1
76.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
77.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
78.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
79.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
80.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
81.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».	1
82.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
83.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	1
84.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.	1
85.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	1
86.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
87.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
88.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1

89.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	1
90.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
91.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
92.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
93.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
94.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
Легкая атлетика. **Беговая подготовка, Прыжковая подготовка. Метание малого мяча. Метание Большого мяча**		**8**
95.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1
96.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон .Бег 60 м.	1
97.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м	1
98.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1
99.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1
100.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1
101.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1
102.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 332870841203528814747383963499644345735490146168

Владелец Марченко Ирина Руслановна

Действителен С 16.10.2024 по 16.10.2025