

Краснодарский край Муниципальное образование Павловский район
станция Атаманская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4



УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 31.08.2015 года протокол №1

Председатель педсовета

Л.В. Бойко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс): начальное общее образование, 1- 4 класс

Количество часов: всего 405 часов: в 1 классе -99 ч, в 2 классе – 102 ч, в 3 классе- 102 ч, в 4 классе- 102 ч.

Учитель Бяков Сергей Валентинович

Программа разработана на основе авторской программы. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы, - Москва. Просвещение/2012 год

Пояснительная записка

Разработке рабочей программы по физической культуре 1-4 классы послужили следующие нормативные акты и учебно-методические документы:

- 1) Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 373 (в последней редакции);
- 2) Примерная основная образовательная программа начального общего образования, внесена в реестр образовательных программ (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 года № 1/5);
- 3) Основная образовательная программа начального общего образования (утверждена педагогическим советом от 31.08.2015 года, протокол № 1);
- 4) Авторская программа. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы, - Москва. Просвещение/2012

Цели обучения по предмету «Физическая культура» - это формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

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

В основу рабочей программы положены следующие принципы, идеи и подходы: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

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

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В рабочей программе в основном сохранены все разделы авторской программы. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы раздел «Лыжные гонки. Передвижения на лыжах» и «Плавание» – заменены на «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка». «Теоретический раздел» - в процессе занятий; «Базовая часть» -310 ч, «Вариативная часть»-95 ч, распределена на разделы «Спортивные игры», «Лёгкая атлетика», «Кроссовая подготовка».

Рабочая программа по «Физической культуре» направлена на:

- 1) достижение требований к результатам освоения ООП НОО МБОУ СОШ№4;
- 2) достижение обучающимися планируемых результатов универсальных учебных действий освоения ООП НОО МБОУ СОШ№4 в части формирования личностных, метапредметных и предметных результатов занятий физической культурой;
- 3) формирование у обучающихся универсальных учебных действий.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей целью рабочей программы по физической культуре для 1-4-х классов является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций):

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

Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ № 4 для классов реализующих ФГОС НОО. Предмет «Физическая культура» изучается в 1-4 классах из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе -99 ч, в 2 классе – 102 ч, в 3 классе- 102 ч, в 4 классе- 102 ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Класс	Количество часов в неделю	Общее количество часов
1 класс	3	99
2 класс	3	102
3 класс	3	102
4 класс	3	102

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения предмета у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Планируемые результаты

В результате освоения содержания программы по физической культуре обучающиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладине, на гимнастическом бревне, на канате);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Гимнастика ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Личностные

- мотивационная основа на занятия гимнастикой;
- учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.

Регулятивные

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);
- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные- осуществлять анализ выполненных действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;
- выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.

Коммуникативные

- уметь слушать и вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика :

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Легкоатлетические упражнения

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Лёгкая атлетика ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Личностные

- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;
- учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

Регулятивные

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;
- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные

- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Коммуникативные

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Требования к двигательной подготовленности учащихся

№ п/п	Двигательные способности	Контрольные упражнения (тесты)	Должный диапазон				Контрольные упражнения (тесты)	Должный диапазон			
			1 класс		2 класс			3 класс		4 класс	
			М	Д	М	Д		М	Д	М	Д
1	Силовые	Подтягивания: мальчики на высокой, девочки на низкой перекладине (количество)	1-2	4-8	2-3	6-10	Подтягивания: мальчики на высокой, девочки на низкой перекладине (количество)	3 - 4	7 - 11	3 - 4	8 - 13
2	Скоростные	Бег 30 м (с)	6,2-7,3	6,4-7,5	6,0-7,0	6,2-7,2	Бег 30 м (с)	5,7 - 6,7	6,0 - 6,9	5,6 - 6,5	5,6 - 6,5

3	К выносливости	Передвижение (ходьба в сочетании с бегом) на 1000м	Без учета времени (используется в 4 четверти)		5мин 20с -6 мин 20с	6 мин 20с - 7мин 00с	Передвижение (ходьба в сочетании с бегом) на 1000м (с)	320 - 370	360 – 420	300 - 360	340 – 390
4	К гибкости	Наклон вперед из положения сидя (см)	+3-+5	+6-+9	+3 - +11		Наклон вперед из положения сидя (см)	+3 - +10	+6 - +14	+2 - +9	+5 - +12
5	Координационные	Челночный бег 3x10с (с)	10,3-10,8	10,6- 11,3	9,5-10,0	10,1- 10,7	Челночный бег 3x10с (с)	9,3 - 9,9	9,7 - 10,3	9,0 - 9,5	9,5 - 10,0
6	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	115-135	110-130	125-145	125-140	Прыжок в длину с места (см)	130 - 150	135 - 150	140 - 160	140 - 155

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре (изучение в процессе уроков)

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 (245 часов)

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; перекувырки; 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.

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 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 подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения (160 часов)

На материале гимнастики с основами акробатики (90 часов)

- 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 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 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 с 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.

На материале лёгкой атлетики (70 часов)

- 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 до 400 м; равномерный 6-минутный бег.
- Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Проектирование содержания

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Базовая часть	76	78	78	78
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
1.2	Подвижные и спортивные игры	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24	24	24	24
1.4	Легкая атлетика	17	18	18	18
1.6.	Кроссовая подготовка	17	18	18	18
2.	Вариативная часть	23	24	24	24
2.1.	Подвижные и спортивные игры	6	6	6	6
2.2	Лёгкая атлетика	14	16	16	16
2.3	Кроссовая подготовка	3	2	2	2

Итого часов	99	102	102	102
-------------	----	-----	-----	-----

Направление проектной деятельности обучающихся.

Направления проектной деятельности обучающихся	Срок реализации	Название проекта
1 класс		
Исследовательский проект	январь	Олимпийские игры древности.
Творческий проект	февраль	Режим дня спортсмена.
2 класс		
Творческий проект	ноябрь	История зарождения олимпийского движения в России
Исследовательский проект	март	Здоровье и здоровый образ жизни
3 класс		
Информационный проект	октябрь	Современные олимпийские игры
Творческий проект	февраль	Планирование занятий физической культурой
4 класс		
Исследовательский проект	декабрь	Всестороннее и гармоничное физическое развитие
Творческий проект	апрель	Олимпиада в Москве

**Тематическое планирование с определением основных видов
деятельности учащихся**

1 класс

Разделы программы	Темы, входящие в разделы программы 1 класса	Основное содержание тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий), универсальные учебные действия, осваиваемые в рамках изучения темы
Кроссовая подготовка (13 часов)	1. Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Основы теоретических знаний. Высокий старт от 10 до 15 м.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Основы теоретических знаний. Высокий старт от 10 до 15 м.	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках, метании и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	2. Высокий старт. Бег с ускорением от 20 до 30 м.	Высокий старт. Бег с ускорением от 20 до 30 м. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ.	Описывают технику выполнения бега, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Описывают технику, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
	3. Высокий старт. Бег по дистанции. Встречная эстафета.	Высокий старт. Бег по дистанции. Встречная эстафета. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
	4. Скоростной бег до 30 м., старт произвольный. Эстафетный бег.	Скоростной бег до 30 м., старт произвольный. Эстафетный бег. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения скоростного бега, осваивают его самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
	5. Учет высокого старта. Бег на результат 60 м. Игра.	Учет высокого старта. Бег на результат 60 м. Игра. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
	6. Техника безопасности. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Игра.	Техника безопасности. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Игра. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
	7. Подбор разбега. Прыжки в	Подбор разбега. Прыжки в	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых и

	длину с 7-9 шагов разбега. Игра.	длину с 7-9 шагов разбега. Игра. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
	8. Прыжки в высоту с прямого разбега. Приземление. Игра	Прыжки в высоту с прямого разбега. Приземление. Игра Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
	9. Учет прыжка в длину с разбега. Игра.	Учет прыжка в длину с разбега. Игра. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
	10. Метания малого мяча в горизонтальную цель с 4-5 м. Эстафета.	Метания малого мяча в горизонтальную цель с 4-5 м. Эстафета. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
	11. Бег в равномерном темпе до 6 минут.	Бег в равномерном темпе до 6 минут. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	12. Кросс 1000 метров-учёт.	Кросс 1000 метров-учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
Лёгкая атлетика (14 часов)	13. Прыжки с поворотами на 180гр. По разметкам, прыжок в длину с разбега.	Прыжки с поворотами на 180гр. По разметкам, прыжок в длину с разбега. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
	14. Прыжки с высоты до 50см.	Прыжки с высоты до 50см. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
	15. Прыжки с высоты до 60см.	Прыжки с высоты до 60см. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
	16. Прыжки в высоту с 3-5	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Разновидности ходьбы	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные

шагов разбега.	и бега. ОРУ	ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
17. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп, контролируют частоту сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
18. Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча на дальность. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют метательные упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила безопасности.
19. Метание в горизонтальную цель 1*1м с 6-ми метров.	Метание в горизонтальную цель 1*1м с 6-ми метров. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют метательные упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила безопасности.
20. Метание в вертикальную цель 1,5*1,5м с 6м.	Метание в вертикальную цель 1,5*1,5м с 6м. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют. Метательные упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила безопасности.
21. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность.	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют метательные упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила безопасности.
22. Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя.	Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют метательные упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила безопасности.
23. Бросок набивного мяча на заданное расстояние 4м.	Бросок набивного мяча на заданное расстояние 4м. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют метательные упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила безопасности.
24. Прыжки в длину с разбега-учёт.	Прыжки в длину с разбега-учёт. Разновидности ходьбы и бега.	Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по

		ОРУ.	частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	25. Метание мяча на дальность-учёт.	Метание мяча на дальность-учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	26. Бег – 60метров- учёт.	Бег – 60метров- учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	27. Прыжки в высоту с разбега-учёт.	Прыжки в высоту с разбега-учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп, контролируют частоту сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)	28. Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику строевых упражнений. Соблюдают правила безопасности.
	29. Перестроения по звеньям, по установленным местам.	Перестроения по звеньям, по установленным местам. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику строевых упражнений. Соблюдают правила безопасности.
	30. Размыкания, повороты на право, на лево, кругом.	Размыкания, повороты на право, на лево, кругом. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику поворотов, размыканий, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.
	31. Ходьба строевым шагом. Игра «Найди своё место»	Ходьба строевым шагом. Игра «Найди своё место» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику строевого шага, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.
	32. Перекаты в группировке, упражнения в парах.	Перекаты в группировке, упражнения в парах. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику гимнастических упражнений , предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности, оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.
	33. Лазание по	Лазание по гимнастической стенке. Разновидности ходьбы и	Описывают технику гимнастических упражнений , предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности, оказывают

гимнастической стенке.	бега. ОРУ	помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.
34. Лазание по наклонной скамейке в упоре на коленях.	Лазание по наклонной скамейке в упоре на коленях. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, соблюдают правила безопасности.
35. Лазание по наклонной скамейке лёжа, подтягиваясь.	Лазание по наклонной скамейке лёжа, подтягиваясь. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, соблюдают правила безопасности.
36. Перелезание через гимнастическое бревно (60см)	Перелезание через гимнастическое бревно (60см) Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику выполнения.
37. Подтягивание в висе лёжа согнувшись.	Подтягивание в висе лёжа согнувшись. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений в подтягивании, соблюдают правила безопасности и предупреждают появления ошибок. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений.
38. Кувырок вперёд.	Кувырок вперёд. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений, соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику выполнения.
39. Стойка на лопатках.	Стойка на лопатках. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику, соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику выполнения.
40. Из стойки на лопатках пережат вперёд в упор присев.	Из стойки на лопатках пережат вперёд в упор присев. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику, соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику выполнения.
41. Кувырок назад.	Кувырок назад. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, соблюдают правила безопасности.
42. Лазание по канату.	Лазание по канату. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику лазания по канату, соблюдают правила безопасности
43. Лазание по канату – учёт.	Лазание по канату – учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику лазания по канату, соблюдают правила безопасности.

	44. Упражнения в равновесии (бревно)	Упражнения в равновесии (бревно) Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, соблюдают правила безопасности и предупреждают появления ошибок. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений.
	45. Танцевальные шаги: переменный, польки, сочетания танцевальных шагов с ходьбой.	Танцевальные шаги: переменный, польки, сочетания танцевальных шагов с ходьбой. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, соблюдают правила безопасности и предупреждают появления ошибок. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений.
	46. Упражнения с гимнастической скакалкой.	Упражнения с гимнастической скакалкой. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, соблюдают правила безопасности и предупреждают появления ошибок. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений.
	47. Упражнения с обручем.	Упражнения с обручем. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, соблюдают правила безопасности и предупреждают появления ошибок. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений.
	48. Комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности	Комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, соблюдают правила безопасности и предупреждают появления ошибок. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений.
	49. Упражнения с гимнастической палкой	Упражнения с гимнастической палкой Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, соблюдают правила безопасности и предупреждают появления ошибок. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений.
	50. Акробатическая дорожка из 5 элементов	Акробатическая дорожка из 5 элементов Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности, оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.
	51. Акробатическая дорожка - учёт	Акробатическая дорожка - учёт Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности, оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.
Подвижные и спортивные	52. Т.Б. на уроках подвижных игр «К своим флажкам», «Зайцы в	Т.Б. на уроках подвижных игр «К своим флажкам», «Зайцы в огороде Разновидности ходьбы и	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.

игры (24 часа)	огороде	бега. ОРУ	
	53. «Два мороза, «Метко в цель»	«Два мороза, «Метко в цель» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	54. «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	«Пятнашки», «Кто дальше бросит» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	55. «Играй, играй, мяч не теряй	«Играй, играй, мяч не теряй» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	56. «Прыгающие воробушки», «Кто дальше бросит»	«Прыгающие воробушки», «Кто дальше бросит» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	57. «Зайцы в огороде», «Точный расчёт»	«Зайцы в огороде», «Точный расчёт» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	58. «Лисы и куры», «Мяч водящему»	«Лисы и куры», «Мяч водящему» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	59. Ловля и передача мяча на месте	Ловля и передача мяча на месте Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	60. Ловля и передачи мяча с передвижениями	Ловля и передачи мяча с передвижениями Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	61. Броски и цель (кольцо, щит, мишень)	Броски и цель (кольцо, щит, мишень) Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
62. Ведение мяча правой и	Ведение мяча правой и левой	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их	

левой рукой шагом	рукой шагом Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
63. Ведение мяча правой и левой рукой легко бегом	Ведение мяча правой и левой рукой легко бегом Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
64. «Мяч в корзину», «Лисы и куры»	«Мяч в корзину», «Лисы и куры» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
65. «Попади в обруч», «Точный расчёт»	«Попади в обруч», «Точный расчёт» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
66. «У кого меньше мячей»	«У кого меньше мячей» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
67. «Мяч водящему», «Лисы и куры»	«Мяч водящему», «Лисы и куры» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
68. «Кто дальше бросит»	«Кто дальше бросит» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
69. «Охотники и утки», «Пионербол»	«Охотники и утки», «Пионербол» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
70. «Посадка картофеля» «Пионербол»	«Посадка картофеля» «Пионербол» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
71. «Конники – спортсмены»	«Конники – спортсмены» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.

	72. «Футбольный бильярд», «Пионербол»	«Футбольный бильярд», «Пионербол» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
	73. «Мышеловка», «Пионербол»	«Мышеловка», «Пионербол» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
	74. «Мяч водящему», «Охотники утки»	«Мяч водящему», «Охотники утки» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
	75. Эстафеты с мячами	Эстафеты с мячами Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
Кроссовая подготовка (7 часов)	76. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км	Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	77. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Кросс 200*50*250*50*200.	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Кросс 200*50*250*50*200. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	78. Равномерный медленный бег 6 минут.	Равномерный медленный бег 6 минут. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	79. Эстафеты с бегом на скорость.	Эстафеты с бегом на скорость. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	80. Равномерный медленный бег 7 минут.	Равномерный медленный бег 7 минут. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	81. Челночный бег 3*10-учёт.	Челночный бег 3*10-учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных

			сокращений, соблюдают правила безопасности.
	82. Бег 1000 метров-учёт.	Бег 1000 метров-учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
Лёгкая атлетика (17 часов)	83. Бросок мяча на дальность отскока от пола.	Бросок мяча на дальность отскока от пола. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения бросковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, соблюдают правила безопасности.
	84. Бросок мяча на дальность отскока от стены.	Бросок мяча на дальность отскока от стены. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения бросковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, соблюдают правила безопасности.
	85. Упражнения в равновесии.	Упражнения в равновесии. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
	86. Броски набивного мяча из положения сидя из-за головы.	Броски набивного мяча из положения сидя из-за головы. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, соблюдают правила безопасности.
	87. Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча на дальность. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
	88. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
	89. Прыжки с поворотами на 90 и 180гр., прыжки по разметкам.	Прыжки с поворотами на 90 и 180гр., прыжки по разметкам. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
	90. Прыжки в высоту-учёт.	Прыжки в высоту-учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. соблюдают правила безопасности.
	91. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов.	Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Разновидности ходьбы и	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные

	бега. ОРУ	ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
92. Прыжки в длину с разбега – учёт.	Прыжки в длину с разбега – учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
93. Эстафета «Смена сторон».	Эстафета «Смена сторон». Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
94. Круговые Эстафеты 5-15метров.	Круговые Эстафеты 5-15метров. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
95. Бег с ускорениями от 20 до 30метров.	Бег с ускорениями от 20 до 30метров. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
96. Бег-60метров-учёт.	Бег-60метров-учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
97. Экспресс-тесты бег-30м., подтягивание.	Экспресс-тесты бег-30м., подтягивание. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
98. Экспресс-тесты прыжок в длину с места, наклон из положения сидя.	Экспресс-тесты прыжок в длину с места, наклон из положения сидя. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. соблюдают правила безопасности.
99. Экспресс-тест 6-минутный бег.	Экспресс-тест 6-минутный бег. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.

2 класс

Разделы программы	Темы входящие в разделы программы 2 класса	Основное содержание тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий), универсальные учебные действия, осваиваемые в рамках изучения темы
Кроссовая подготовка (12 часов)	1. Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Основы теоретических знаний. Высокий старт от10 до15м.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Основы теоретических знаний. Высокий старт от10 до15м.	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках, метании и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	2. Высокий старт. Бег с ускорением от 20 до 30м.	Высокий старт. Бег с ускорением от 20 до 30м. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения бега, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Описывают технику, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
	3. Высокий старт. Бег по дистанции. Встречная эстафета.	Высокий старт. Бег по дистанции. Встречная эстафета. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
	4. Скоростной бег до 30 м., старт произвольный. Эстафетный бег.	Скоростной бег до 30 м., старт произвольный. Эстафетный бег. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения скоростного бега, осваивают его самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
	5. Учет высокого старта. Бег на результат 60 м. Игра.	Учет высокого старта. Бег на результат 60 м. Игра. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения ходьбы ,осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Описывают технику игровых действий и приемов,

			осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
	6. Техника безопасности. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Игра.	Техника безопасности. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Игра. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
	7. Подбор разбега. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Игра.	Подбор разбега. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Игра. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
	8. Прыжки в высоту с прямого разбега. Приземление. Игра	Прыжки в высоту с прямого разбега. Приземление. Игра. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
	9. Учет прыжка в длину с разбега. Игра.	Учет прыжка в длину с разбега. Игра. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
	10. Метания малого мяча в горизонтальную цель с 4-5 м. Эстафета.	Метания малого мяча в горизонтальную цель с 4-5 м. Эстафета. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
	11. Бег в равномерном темпе до 6 минут.	Бег в равномерном темпе до 6 минут. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	12. Кросс 1000 метров-учёт.	Кросс 1000 метров-учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
Лёгкая атлетика (14 часов)	13. Прыжки с поворотами на 180гр. По разметкам, прыжок в длину с разбега.	Прыжки с поворотами на 180гр. По разметкам, прыжок в длину с разбега. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.

14. Прыжки с высоты до 50см.	Прыжки с высоты до 50см. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
15. Прыжки с высоты до 60см.	Прыжки с высоты до 60см. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
16. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
17. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп, контролируют частоту сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
18. Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча на дальность. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют метательные упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила безопасности.
19. Метание в горизонтальную цель 1*1м с 6-ми метров.	Метание в горизонтальную цель 1*1м с 6-ми метров. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют метательные упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила безопасности.
20. Метание в вертикальную цель 1,5*1,5м с 6м.	Метание в вертикальную цель 1,5*1,5м с 6м. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют. Метательные упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила безопасности.
21. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность.	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность.	Применяют метательные упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила безопасности.
22. Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя.	Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя.	Применяют метательные упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

		Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Соблюдают правила безопасности.
	23. Бросок набивного мяча на заданное расстояние 4м.	Бросок набивного мяча на заданное расстояние 4м. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют метательные упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила безопасности.
	24. Прыжки в длину с разбега-учёт.	Прыжки в длину с разбега-учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	25. Метание мяча на дальность-учёт.	Метание мяча на дальность-учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	26. Бег – 60метров-учёт.	Бег – 60метров-учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	27. Прыжки в высоту с разбега-учёт.	Прыжки в высоту с разбега-учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп, контролируют частоту сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
Гимнастика с элементами акробатики (26 часов)	28. Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику строевых упражнений. Соблюдают правила безопасности.
	29. Перестроения по звеньям, по установленным местам.	Перестроения по звеньям, по установленным местам. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику строевых упражнений. Соблюдают правила безопасности.

30. Размыкания, повороты на право, на лево, кругом.	Размыкания, повороты на право, на лево, кругом. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику поворотов, размыканий, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.
31. Ходьба строевым шагом. Игра «Найди своё место»	Ходьба строевым шагом. Игра «Найди своё место» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику строевого шага, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.
32. Перекаты в группировке, упражнения в парах.	Перекаты в группировке, упражнения в парах. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности, оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.
33. Лазание по гимнастической стенке.	Лазание по гимнастической стенке. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности, оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.
34. Лазание по наклонной скамейке в упоре на коленях.	Лазание по наклонной скамейке в упоре на коленях. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, соблюдают правила безопасности.
35. Лазание по наклонной скамейке лёжа, подтягиваясь.	Лазание по наклонной скамейке лёжа, подтягиваясь. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, соблюдают правила безопасности.
36. Перелезание через гимнастическое бревно (60см)	Перелезание через гимнастическое бревно (60см) Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику выполнения.
37. Подтягивание в висе лёжа согнувшись.	Подтягивание в висе лёжа согнувшись. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений в подтягивании, соблюдают правила безопасности и предупреждают появления ошибок. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений.
38. Кувырок вперёд.	Кувырок вперёд. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений, соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику выполнения.

39. Стойка на лопатках.	Стойка на лопатках. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику, соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику выполнения.
40. Из стойки на лопатках пережат вперёд в упор присев.	Из стойки на лопатках пережат вперёд в упор присев. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику, соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику выполнения.
41. Кувырок назад.	Кувырок назад. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, соблюдают правила безопасности.
42. Лазание по канату.	Лазание по канату. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику лазания по канату, соблюдают правила безопасности
43. Лазание по канату – учёт.	Лазание по канату – учёт.	Описывают технику лазания по канату, соблюдают правила безопасности.
44. Упражнения в равновесии (бревно)	Упражнения в равновесии (бревно) Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, соблюдают правила безопасности и предупреждают появления ошибок. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений.
45. Танцевальные шаги: переменный, польки, сочетания танцевальных шагов с ходьбой.	Танцевальные шаги: переменный, польки, сочетания танцевальных шагов с ходьбой. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, соблюдают правила безопасности и предупреждают появления ошибок. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений.
46. Упражнения с гимнастической скакалкой.	Упражнения с гимнастической скакалкой. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, соблюдают правила безопасности и предупреждают появления ошибок. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений.
47. Упражнения с обручем.	Упражнения с обручем. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, соблюдают правила безопасности и предупреждают появления ошибок. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений.
48. Комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности	Комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, соблюдают правила безопасности и предупреждают появления ошибок. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений.

	49. Упражнения с гимнастической палкой	Упражнения с гимнастической палкой Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений с гимнастической палкой, соблюдают правила безопасности и предупреждают появления ошибок. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений.
	50. Акробатическая дорожка из 5 элементов	Акробатическая дорожка из 5 элементов Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности, оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.
	51. Акробатическая дорожка - учёт	Акробатическая дорожка - учёт Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности, оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.
Подвижные и спортивные игры (24 часа)	52. Т.Б. на уроках подвижных игр «К своим флажкам», «Зайцы в огороде»	Т.Б. на уроках подвижных игр «К своим флажкам», «Зайцы в огороде Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	53. «Два мороза, «Метко в цель»	«Два мороза, «Метко в цель» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	54. «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	«Пятнашки», «Кто дальше бросит» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	55. «Играй, играй, мяч не теряй	«Играй, играй, мяч не теряй Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	56. «Прыгающие воробушки», «Кто дальше бросит»	«Прыгающие воробушки», «Кто дальше бросит» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.

57. «Зайцы в огороде», «Точный расчёт»	«Зайцы в огороде», «Точный расчёт» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
58. «Лисы и куры», «Мяч водящему»	«Лисы и куры», «Мяч водящему» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
59. Ловля и передача мяча на месте	Ловля и передача мяча на месте Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
60. Ловля и передачи мяча с передвижениями	Ловля и передачи мяча с передвижениями Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
61. Броски и цель (кольцо, щит, мишень)	Броски и цель (кольцо, щит, мишень) Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
62. Ведение мяча правой и левой рукой шагом	Ведение мяча правой и левой рукой шагом Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
63. Ведение мяча правой и левой рукой легко бегом	Ведение мяча правой и левой рукой легко бегом Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
64. «Мяч в корзину», «Лисы и куры»	«Мяч в корзину», «Лисы и куры» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают

			правила безопасности.
65. «Попади в обруч», «Точный расчёт»	«Попади в обруч», «Точный расчёт» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
66. «У кого меньше мячей»	«У кого меньше мячей» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
67. «Мяч водящему», «Лисы и куры»	«Мяч водящему», «Лисы и куры» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
68. «Кто дальше бросит»	«Кто дальше бросит» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
69. «Охотники и утки», «Пионербол»	«Охотники и утки», «Пионербол» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
70. «Посадка картофеля» «Пионербол»	«Посадка картофеля» «Пионербол» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
71. «Конники – спортсмены»	«Конники – спортсмены» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
72. «Футбольный бильярд», «Пионербол»	«Футбольный бильярд», «Пионербол» Разновидности		Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.

		ходьбы и бега. ОРУ	
	73. «Мышеловка», «Пионербол»	«Мышеловка», «Пионербол» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
	74. «Мяч водящему», «Охотники утки»	«Мяч водящему», «Охотники утки»	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
	75. Эстафеты с мячами	Эстафеты с мячами Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
Кроссовая подготовка (7 часов)	76. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км	Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	77. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Кросс 200*50*250*50*200.	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Кросс 200*50*250*50*200. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	78. Равномерный медленный бег 6 минут.	Равномерный медленный бег 6 минут. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	79. Эстафеты с бегом на скорость.	Эстафеты с бегом на скорость. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	80. Равномерный медленный бег 7 минут.	Равномерный медленный бег 7 минут. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.

	81. Челночный бег 3*10-учёт.	Челночный бег 3*10-учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	82. Бег 1000 метров-учёт.	Бег 1000 метров-учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
Лёгкая атлетика (20 часов)	83. Бросок мяча на дальность отскока от пола.	Бросок мяча на дальность отскока от пола. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения бросковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, соблюдают правила безопасности.
	84. Бросок мяча на дальность отскока от стены.	Бросок мяча на дальность отскока от стены. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения бросковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, соблюдают правила безопасности.
	85. Упражнения в равновесии.	Упражнения в равновесии. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
	86. Броски набивного мяча из положения сидя из-за головы.	Броски набивного мяча из положения сидя из-за головы. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, соблюдают правила безопасности.
	87. Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча на дальность. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
	88. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. соблюдают правила безопасности.
	89. Прыжки с поворотами на 90 и 180гр., прыжки по разметкам.	Прыжки с поворотами на 90 и 180гр., прыжки по разметкам. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.

90. Прыжки в высоту-учёт.	Прыжки в высоту-учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
91. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов.	Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
92. Прыжки в длину с разбега – учёт.	Прыжки в длину с разбега – учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
93. Эстафета «Смена сторон».	Эстафета «Смена сторон». Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
94. Круговые Эстафеты 5-15метров.	Круговые Эстафеты 5-15метров. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство, соблюдают правила безопасности.
95. Бег с ускорениями от 20 до 30метров.	Бег с ускорениями от 20 до 30метров. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
96. Бег-60метров-учёт.	Бег-60метров-учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
97. Прыжки в высоту с доставанием подвешенных предметов.	Прыжки в высоту с доставанием подвешенных предметов. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
98. Прыжки через препятствия в парах.	Прыжки через препятствия в парах. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.

99. Прыжки через качающуюся скакалку от 6-9прыжков на одной ноге.	Прыжки через качающуюся скакалку от 6-9прыжков на одной ноге. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
100. Экспресс-тесты бег-30м., подтягивание.	Экспресс-тесты бег-30м., подтягивание. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
101. Экспресс-тесты прыжок в длину с места, наклон из положения сидя.	Экспресс-тесты прыжок в длину с места, наклон из положения сидя. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
102. Экспресс-тест 6-минутный бег.	Экспресс-тест 6-минутный бег. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.

3 класс

Разделы программы	Темы входящие в раздел	Основное содержание тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий), универсальные учебные действия, осваиваемые в рамках изучения темы
Кроссовая подготовка (12 часов)	1. Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Основы теоретических знаний. Высокий старт от10 до15м.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Основы теоретических знаний. Высокий старт от10 до15м.	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований , в которых они участвуют.
	2. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м.	Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Эстафета. Разновидности ходьбы и бега.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие

Эстафета.	ОРУ	человека.
3. Высокий старт. Бег по дистанции. Встречная эстафета.	Высокий старт. Бег по дистанции. Встречная эстафета. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»
4. Скоростной бег до 40 м., старт произвольный. Эстафетный бег.	Скоростной бег до 40 м., старт произвольный. Эстафетный бег. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
5. Учет высокого старта. Бег на результат 60 м. Игра.	Учет высокого старта. Бег на результат 60 м. Игра. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках, метании и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
6. Техника безопасности. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Игра.	Техника безопасности. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Игра. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
7. Подбор разбега. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Игра.	Подбор разбега. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Игра. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
8. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Приземление. Игра	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Приземление. Игра. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
9. Учет прыжка в длину с разбега. Игра.	Учет прыжка в длину с разбега. Игра. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
10. Метания малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 м. Эстафета.	Метания малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 м. Эстафета. Разновидности ходьбы	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.

		и бега. ОРУ	
	11. Бег в равномерном темпе до 7 минут.	Бег в равномерном темпе до 7 минут. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
	12. Кросс 1000 метров-учёт.	Кросс 1000 метров-учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
Лёгкая атлетика (15 часов)	13. Прыжки с поворотами на 180гр. По разметкам, прыжок в длину с разбега.	Прыжки с поворотами на 180гр. По разметкам, прыжок в длину с разбега. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
	14. Прыжки с высоты до 60см.	Прыжки с высоты до 60см. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
	15. Прыжки с высоты до 70см.	Прыжки с высоты до 70см. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
	16. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега.	Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
	17. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
	18. Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча на дальность. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют упражнения для метания. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	19. Метание в горизонтальную цель 1*1м с 8-ми метров.	Метание в горизонтальную цель 1*1м с 8-ми метров. Разновидности ходьбы и бега.	Применяют упражнения для метания. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.

		ОРУ	
	20. Метание в вертикальную цель 1,5*1,5м с 8м.	Метание в вертикальную цель 1,5*1,5м с 8м. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют упражнения для метания. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	21. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность.	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют упражнения для метания. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	22. Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя.	Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют упражнения для метания. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	23. Бросок набивного мяча на заданное расстояние 6м.	Бросок набивного мяча на заданное расстояние 6м. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют упражнения для метания. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	24. Прыжки в длину с разбега-учёт.	Прыжки в длину с разбега-учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют упражнения для прыжков. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	25. Метание мяча на дальность-учёт.	Метание мяча на дальность-учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют упражнения для метания. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	26. Бег – 60метров- учёт.	Бег – 60метров- учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику беговых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила безопасности.
	27. Прыжки в высоту с разбега-учёт.	Прыжки в высоту с разбега-учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют упражнения для прыжков. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
Гимнастика с элементами	28. Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега.	Описывают технику акробатических упражнений. Соблюдают правила безопасности.

акробатики (24часа)		ОРУ	
	29. Перестроения по звеньям, по установленным местам.	Перестроения по звеньям, по установленным местам. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику акробатических упражнений . Соблюдают правила безопасности.
	30. Размыкания, повороты на право, на лево, кругом.	Размыкания, повороты на право, на лево, кругом. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности.
	31. Ходьба строевым шагом. Игра «Найди своё место»	Ходьба строевым шагом. Игра «Найди своё место» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности.
	32. Перекаты в группировке, упражнения в парах.	Перекаты в группировке, упражнения в парах. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности.
	33. Лазание по гимнастической стенке.	Лазание по гимнастической стенке. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.
	34. Лазание по наклонной скамейке в упоре на коленях.	Лазание по наклонной скамейке в упоре на коленях. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.
	35. Лазание по наклонной скамейке лёжа, подтягиваясь.	Лазание по наклонной скамейке лёжа, подтягиваясь. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.
	36. Перелезание через гимнастическое бревно (80см)	Перелезание через гимнастическое бревно (80см) Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности, оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.
37. Подтягивание в висе лёжа	Подтягивание в висе лёжа	Описывают технику гимнастических упражнений,	

согнувшись.	согнувшись. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности, оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.
38. Кувырок вперёд.	Кувырок вперёд. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения кувырков соблюдают правила безопасности.
39. Стойка на лопатках.	Стойка на лопатках. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений в акробатических элементах, соблюдают правила безопасности. оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику выполнения.
40. Из стойки на лопатках перекаат вперёд в упор присев.	Из стойки на лопатках перекаат вперёд в упор присев. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений в акробатических элементах, соблюдают правила безопасности и предупреждают появления ошибок. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений.
41. Кувырок назад.	Кувырок назад. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений в кувырках, соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику выполнения.
42. Лазание по канату.	Лазание по канату. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений в лазанье, соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику выполнения.
43. Лазание по канату – учёт.	Лазание по канату – учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений в лазанье и , соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику выполнения.
44. Упражнения в равновесии (бревно)	Упражнения в равновесии (бревно) Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, соблюдают правила безопасности.
45. Танцевальные шаги: переменный, польки, сочетания танцевальных шагов с ходьбой.	Танцевальные шаги: переменный, польки, сочетания танцевальных шагов с ходьбой. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений, соблюдают правила безопасности.
46. Упражнения с	Упражнения с гимнастической	Описывают технику упражнений с гимнастической

	гимнастической скакалкой.	скакалкой. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	скакалкой, соблюдают правила безопасности.
	47. Упражнения с обручем.	Упражнения с обручем. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений с обручем, соблюдают правила безопасности.
	48. Комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности	Комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений, соблюдают правила безопасности
	49. Упражнения с гимнастической палкой	Упражнения с гимнастической палкой Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений с гимнастической палкой, соблюдают правила безопасности.
	50. Акробатическая дорожка за 7 элементов	Акробатическая дорожка за 7 элементов Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности.
	51. Акробатическая дорожка - учёт	Акробатическая дорожка - учёт Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности.
Подвижные и спортивные игры (24часа)	52. Т.Б. на уроках подвижных игр «К своим флажкам», «Зайцы в огороде	Т.Б. на уроках подвижных игр «К своим флажкам», «Зайцы в огороде Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	53. «Два мороза, «Метко в цель»	«Два мороза, «Метко в цель» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	54. «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	«Пятнашки», «Кто дальше бросит» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.

		бега. ОРУ	сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
55. «Играй, играй, мяч не теряй	«Играй, играй, мяч не теряй Разновидности ходьбы и бега. ОРУ		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
56. «Прыгающие воробушки», «Кто дальше бросит»	«Прыгающие воробушки», «Кто дальше бросит» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
57. «Зайцы в огороде», «Точный расчёт»	«Зайцы в огороде», «Точный расчёт» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
58. «Лисы и куры», «Мяч водящему»	«Лисы и куры», «Мяч водящему» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
59. Ловля и передача мяча на месте	Ловля и передача мяча на месте Разновидности ходьбы и бега. ОРУ		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
60. Ловля и передачи мяча с передвижениями	Ловля и передачи мяча с передвижениями Разновидности ходьбы и бега. ОРУ		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
61. Броски и цель (кольцо, щит, мишень)	Броски и цель (кольцо, щит, мишень) Разновидности ходьбы и бега. ОРУ		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают

		правила безопасности.
62. Ведение мяча правой и левой рукой шагом	Ведение мяча правой и левой рукой шагом Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
63. Ведение мяча правой и левой рукой легко бегом	Ведение мяча правой и левой рукой легко бегом Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
64. «Мяч в корзину», «Лисы и куры»	«Мяч в корзину», «Лисы и куры» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
65. «Попади в обруч», «Точный расчёт»	«Попади в обруч», «Точный расчёт» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
66. «У кого меньше мячей»	«У кого меньше мячей» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
67. «Мяч водящему», «Лисы и куры»	«Мяч водящему», «Лисы и куры» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
68. «Кто дальше бросит»	«Кто дальше бросит» Разновидности ходьбы и бега.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно,

		ОРУ	выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
69. «Охотники и утки», «Пионербол»		«Охотники и утки», «Пионербол» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
70. «Посадка картофеля» «Пионербол»		«Посадка картофеля» «Пионербол» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
71. «Конники – спортсмены»		«Конники – спортсмены» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
72. «Футбольный бильярд», «Пионербол»		«Футбольный бильярд», «Пионербол» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
73. «Мышеловка», «Пионербол»		«Мышеловка», «Пионербол» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
74. «Мяч водящему», «Охотники утки»		«Мяч водящему», «Охотники утки» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают

			правила безопасности.
	75. Эстафеты с мячами	Эстафеты с мячами Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
Кроссовая подготовка (7часов)	76. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км	Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности
	77. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Кросс 250*50*300*50*250.	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Кросс 250*50*300*50*250. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности
	78. Равномерный медленный бег 7 минут.	Равномерный медленный бег 7 минут. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности
	79. Эстафеты с бегом на скорость.	Эстафеты с бегом на скорость. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	80. Равномерный медленный бег 8 минут.	Равномерный медленный бег 8 минут. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	81. Челночный бег 3*10-учёт.	Челночный бег 3*10-учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	82. Бег 1000 метров-учёт.	Бег 1000 метров-учёт.	Применяют беговые упражнения для развития

		Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
Лёгкая атлетика (20часов)	83. Бросок мяча на дальность отскока от пола.	Бросок мяча на дальность отскока от пола. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют упражнения для метаний. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	84. Бросок мяча на дальность отскока от стены.	Бросок мяча на дальность отскока от стены. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют упражнения для метаний. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	85. Упражнения в равновесии.	Упражнения в равновесии. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют упражнения в равновесии для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	86. Броски набивного мяча из положения сидя из-за головы.	Броски набивного мяча из положения сидя из-за головы. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, соблюдают правила безопасности.
	87. Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча на дальность. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения метаний, осваивают ее самостоятельно, соблюдают правила безопасности.
	88. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. соблюдают правила безопасности.
	89. Прыжки с поворотами на 90 и 180гр., прыжки по разметкам.	Прыжки с поворотами на 90 и 180гр., прыжки по разметкам. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, соблюдают правила безопасности.
	90. Прыжки в высоту-учёт.	Прыжки в высоту-учёт. Разновидности ходьбы и бега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно,

		ОРУ	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. соблюдают правила безопасности.
91. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов.	Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. соблюдают правила безопасности.
92. Прыжки в длину с разбега – учёт.	Прыжки в длину с разбега – учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
93. Эстафета «Смена сторон».	Эстафета «Смена сторон». Разновидности ходьбы и бега. ОРУ		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
94. Круговые Эстафеты 5-15метров.	Круговые Эстафеты 5-15метров. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ		Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
95. Бег с ускорениями от 20 до 30метров.	Бег с ускорениями от 20 до 30метров. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ		Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
96. Бег-60метров-учёт.	Бег-60метров-учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ		Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
97. Прыжки в высоту с доставанием подвешенных предметов.	Прыжки в высоту с доставанием подвешенных предметов. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. соблюдают правила безопасности.
98. Прыжки через препятствия в парах.	Прыжки через препятствия в парах. Разновидности ходьбы		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно,

		и бега. ОРУ	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
	99. Прыжки через качающуюся скакалку от 6-9прыжков на одной ноге.	Прыжки через качающуюся скакалку от 6-9прыжков на одной ноге. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
	100. Экспресс-тесты бег-30м., подтягивание.	Экспресс-тесты бег-30м., подтягивание. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	101. Экспресс-тесты прыжок в длину с места, наклон из положения сидя.	Экспресс-тесты прыжок в длину с места, наклон из положения сидя. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.
	102. Экспресс-тест 6-минутный бег.	Экспресс-тест 6-минутный бег. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.

4 класс

Разделы программы	Темы входящие в раздел	Основное содержание тем Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий), универсальные учебные действия, осваиваемые в рамках изучения темы
Кроссовая подготовка (12часов)	1. Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Основы теоретических знаний. Высокий старт от10 до15м.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Основы теоретических знаний. Высокий старт от10 до15м. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.

2. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Эстафета.	Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Эстафета. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека.
3. Высокий старт. Бег по дистанции. Встречная эстафета.	Высокий старт. Бег по дистанции. Встречная эстафета. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»
4. Скоростной бег до 40 м., старт произвольный. Эстафетный бег.	Скоростной бег до 40 м., старт произвольный. Эстафетный бег. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
5. Учет высокого старта. Бег на результат 60 м. Игра.	Учет высокого старта. Бег на результат 60 м. Игра. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках, метании и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
6. Техника безопасности. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Игра.	Техника безопасности. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Игра. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
7. Подбор разбега. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Игра.	Подбор разбега. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Игра Разновидности ходьбы и бега. ОРУ.	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
8. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Приземление. Игра	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Приземление. Игра Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
9. Учет прыжка в длину с разбега. Игра.	Учет прыжка в длину с разбега. Игра. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
10. Метания малого мяча в	Метания малого мяча в	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение

	горизонтальную цель с 5-6 м. Эстафета.	горизонтальную цель с 5-6 м. Эстафета. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
	11. Бег в равномерном темпе до 7 минут.	Бег в равномерном темпе до 7 минут. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
	12. Кросс 1000 метров-учёт.	Кросс 1000 метров-учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
Лёгкая атлетика (15 часов)	13. Прыжки с поворотами на 180гр. По разметкам, прыжок в длину с разбега.	Прыжки с поворотами на 180гр. По разметкам, прыжок в длину с разбега. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
	14. Прыжки с высоты до 60см.	Прыжки с высоты до 60см. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
	15. Прыжки с высоты до 70см.	Прыжки с высоты до 70см. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
	16. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега.	Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
	17. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение беговых и прыжковых упражнений и игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
	18. Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча на дальность. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют упражнения для метания. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	19. Метание в горизонтальную цель 1*1м с 8-ми метров.	Метание в горизонтальную цель 1*1м с 8-ми метров.	Применяют упражнения для метания. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп

		Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	20. Метание в вертикальную цель 1,5*1,5м с 8м.	Метание в вертикальную цель 1,5*1,5м с 8м. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют упражнения для метания. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	21. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность.	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют упражнения для метания. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	22. Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя.	Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют упражнения для метания. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	23. Бросок набивного мяча на заданное расстояние 6м.	Бросок набивного мяча на заданное расстояние 6м. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют упражнения для метания. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	24. Прыжки в длину с разбега-учёт.	Прыжки в длину с разбега-учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют упражнения для прыжков. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	25. Метание мяча на дальность-учёт.	Метание мяча на дальность-учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют упражнения для метания. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
	26. Бег – 60метров- учёт.	Бег – 60метров- учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику беговых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила безопасности.
	27. Прыжки в высоту с разбега-учёт.	Прыжки в высоту с разбега-учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют упражнения для прыжков. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности
Гимнастика с элементами	28. Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега.	Описывают технику акробатических упражнений. Соблюдают правила безопасности.

акробатики (24 часа)		ОРУ	
	29. Перестроения по звеньям, по установленным местам.	Перестроения по звеньям, по установленным местам. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику акробатических упражнений. Соблюдают правила безопасности.
	30. Размыкания, повороты на право, на лево, кругом.	Размыкания, повороты на право, на лево, кругом. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности.
	31. Ходьба строевым шагом. Игра «Найди своё место»	Ходьба строевым шагом. Игра «Найди своё место» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности.
	32. Перекаты в группировке, упражнения в парах.	Перекаты в группировке, упражнения в парах. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности.
	33. Лазание по гимнастической стенке.	Лазание по гимнастической стенке. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.
	34. Лазание по наклонной скамейке в упоре на коленях.	Лазание по наклонной скамейке в упоре на коленях. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.
	35. Лазание по наклонной скамейке лёжа, подтягиваясь.	Лазание по наклонной скамейке лёжа, подтягиваясь. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.
	36. Перелезание через гимнастическое бревно (90см)	Перелезание через гимнастическое бревно (80см) Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности, оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.
37. Подтягивание в висе лёжа	Подтягивание в висе лёжа	Описывают технику гимнастических упражнений,	

согнувшись.	согнувшись. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности, оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.
38. Кувырок вперёд.	Кувырок вперёд. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений в кувырках соблюдают правила безопасности.
39. Стойка на лопатках.	Стойка на лопатках. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений в акробатических элементах, соблюдают правила безопасности. помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику выполнения.
40. Из стойки на лопатках перекаат вперёд в упор присев.	Из стойки на лопатках перекаат вперёд в упор присев. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений в акробатических элементах, соблюдают правила безопасности и предупреждают появления ошибок. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений.
41. Кувырок назад.	Кувырок назад. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения кувырков, соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику выполнения.
42. Лазание по канату.	Лазание по канату. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений в лазанье, соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику выполнения.
43. Лазание по канату – учёт.	Лазание по канату – учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений в лазанье, соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику выполнения.
44. Упражнения в равновесии (бревно)	Упражнения в равновесии (бревно) Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, соблюдают правила безопасности.
45. Танцевальные шаги: переменный, польки, сочетания танцевальных шагов с ходьбой.	Танцевальные шаги: переменный, польки, сочетания танцевальных шагов с ходьбой. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений, соблюдают правила безопасности.
46. Упражнения с	Упражнения с гимнастической	Описывают технику упражнений с гимнастической

	гимнастической скакалкой.	скакалкой. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	скакалкой, соблюдают правила безопасности.
	47. Упражнения с обручем.	Упражнения с обручем. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений с обручем, соблюдают правила безопасности.
	48. Комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности	Комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений, соблюдают правила безопасности
	49. Упражнения с гимнастической палкой	Упражнения с гимнастической палкой Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику упражнений с гимнастической палкой, соблюдают правила безопасности.
	50. Акробатическая дорожка за 7 элементов	Акробатическая дорожка за 7 элементов Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности.
	51. Акробатическая дорожка - учёт	Акробатическая дорожка - учёт Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности.
Подвижные и спортивные игры (24 часа)	52. Т.Б. на уроках подвижных игр «К своим флажкам», «Зайцы в огороде	Т.Б. на уроках подвижных игр «К своим флажкам», «Зайцы в огороде Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	53. «Два мороза, «Метко в цель»	«Два мороза, «Метко в цель» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	54. «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	«Пятнашки», «Кто дальше бросит» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают

		правила безопасности.
55. «Играй, играй, мяч не теряй	«Играй, играй, мяч не теряй Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
56. «Прыгающие воробушки», «Кто дальше бросит»	«Прыгающие воробушки», «Кто дальше бросит» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
57. «Зайцы в огороде», «Точный расчёт»	«Зайцы в огороде», «Точный расчёт» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
58. «Лисы и куры», «Мяч водящему»	«Лисы и куры», «Мяч водящему» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
59. Ловля и передача мяча на месте	Ловля и передача мяча на месте Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
60. Ловля и передачи мяча с передвижениями	Ловля и передачи мяча с передвижениями Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
61. Броски и цель (кольцо, щит, мишень)	Броски и цель (кольцо, щит, мишень) Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
62. Ведение мяча правой и левой	Ведение мяча правой и левой	Описывают технику игровых действий и приемов,

	рукой шагом	рукой шагом Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	63. Ведение мяча правой и левой рукой легко бегом	Ведение мяча правой и левой рукой легко бегом Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	64. «Мяч в корзину», «Лисы и куры»	«Мяч в корзину», «Лисы и куры» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	65. «Попади в обруч», «Точный расчёт»	«Попади в обруч», «Точный расчёт» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	66. «У кого меньше мячей»	«У кого меньше мячей» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	67. «Мяч водящему», «Лисы и куры»	«Мяч водящему», «Лисы и куры» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	68. «Кто дальше бросит»	«Кто дальше бросит» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	69. «Охотники и утки», «Пионербол»	«Охотники и утки», «Пионербол» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.

	70. «Посадка картофеля» «Пионербол»	«Посадка картофеля» «Пионербол» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	71. «Конники – спортсмены»	«Конники – спортсмены» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	72. «Футбольный бильярд», «Пионербол»	«Футбольный бильярд», «Пионербол» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	73. «Мышеловка», «Пионербол»	«Мышеловка», «Пионербол» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	74. «Мяч водящему», «Охотники утки»	«Мяч водящему», «Охотники утки» Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	75. Эстафеты с мячами	Эстафеты с мячами Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
Кроссовая подготовка (7 часов)	76. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км	Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности
	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. 77. Кросс 250*50*300*50*250.	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Кросс 250*50*300*50*250. Разновидности ходьбы и бега.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают

		ОРУ	правила безопасности
	78. Равномерный медленный бег 7 минут.	Равномерный медленный бег 7 минут. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности
	79. Эстафеты с бегом на скорость.	Эстафеты с бегом на скорость. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	80. Равномерный медленный бег 8 минут.	Равномерный медленный бег 8 минут. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	81. Челночный бег 3*10-учёт.	Челночный бег 3*10-учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	82. Бег 1000 метров-учёт.	Бег 1000 метров-учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
Лёгкая атлетика (18 часов)	83. Бросок мяча на дальность отскока от пола.	Бросок мяча на дальность отскока от пола. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют упражнения для метаний. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	84. Бросок мяча на дальность отскока от стены.	Бросок мяча на дальность отскока от стены. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют упражнения для метаний. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
	85. Упражнения в равновесии.	Упражнения в равновесии. Разновидности ходьбы и бега.	Применяют упражнения в равновесии для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп

	ОРУ	бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
86. Броски набивного мяча из положения сидя из-за головы.	Броски набивного мяча из положения сидя из-за головы. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, соблюдают правила безопасности.
87. Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча на дальность. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения метаний, осваивают ее самостоятельно, соблюдают правила безопасности.
88. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. соблюдают правила безопасности.
89. Прыжки с поворотами на 90 и 180гр., прыжки по разметкам.	Прыжки с поворотами на 90 и 180гр., прыжки по разметкам. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, соблюдают правила безопасности.
90. Прыжки в высоту-учёт.	Прыжки в высоту-учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. соблюдают правила безопасности.
91. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов.	Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. соблюдают правила безопасности.
92. Прыжки в длину с разбега – учёт.	Прыжки в длину с разбега – учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. соблюдают правила безопасности.
93. Эстафета «Смена сторон».	Эстафета «Смена сторон». Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. соблюдают правила безопасности.
94. Круговые Эстафеты 5-15метров.	Круговые Эстафеты 5-15метров. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.

95. Бег с ускорениями от 20 до 30метров.	Бег с ускорениями от 20 до 30метров. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
96. Бег-60метров-учёт.	Бег-60метров-учёт. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
97. Прыжки в высоту с доставанием подвешенных предметов.	Прыжки в высоту с доставанием подвешенных предметов. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. соблюдают правила безопасности.
98. Прыжки через препятствия в парах.	Прыжки через препятствия в парах. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. соблюдают правила безопасности.
99. Прыжки через качающуюся скакалку от 6-9прыжков на одной ноге.	Прыжки через качающуюся скакалку от 6-9прыжков на одной ноге. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. соблюдают правила безопасности.
100. Экспресс-тесты бег-30м., подтягивание.	Экспресс-тесты бег-30м., подтягивание. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности.
101. Экспресс-тесты прыжок в длину с места, наклон из положения сидя.	Экспресс-тесты прыжок в длину с места, наклон из положения сидя. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. соблюдают правила безопасности.
102. Экспресс-тест 6-минутный бег.	Экспресс-тест 6-минутный бег. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений, соблюдают

			правила безопасности.
--	--	--	-----------------------

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Начальная школа	
1 Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.1	Авторская программа. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы, 2-е издание - Москва. Просвещение/2012	Д	
1.4	Учебник «Физическая культура» 1-4 классы В.И. Лях, 2012, 2013г.	К	
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
5. Учебно – практическое и учебно-лабораторное оборудование			
Гимнастика			
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.4	Козел гимнастический	Г	
5.5	Конь гимнастический		
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	
5.7	Канат для лазания с механизмом крепления	Г	
5.8	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.9	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	

5.10	Скамейка гимнастическая мягкая	Г	
5.11	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят: канат для лазания, брусья, мишени для метания.
5.12	Акробатическая дорожка	Г	
5.13	Маты гимнастические	Г	
5.14	Мяч набивной (1кг,2кг,3кг)	Г	
5.15	Мяч малый (теннисный)	К	
5.16	Скакалка гимнастическая	К	
5.17	Мяч малый (мягкий)	К	
5.18	Палка гимнастическая	К	
5.19	Обруч гимнастический	К	
5.20	Сетка для переноса малых мячей	Д	
Легкая атлетика			
5.21	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.22	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.23	Барьеры легкоатлетические тренировочные		
5.24	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.25	Лента финишная	Д	
5.26	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.27	Рулетка измерительная (10м,)	Д	
5.28	Номера нагрудные	Г	
Спортивные игры			
5.29	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.30	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.31	Мячи баскетбольные	Г	
5.32	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.33	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.34	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.35	Сетка волейбольная	Д	
5.36	Мячи волейбольные	Г	

5.37	Сетка для переноски и хранения волейбольных мячей	Д	
5.38	Табло перекидное	Д	
5.39	Ворота для мини-футбола	Д	
5.40	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.41	Мячи футбольные	Г	
5.42	Номера нагрудные	Г	
5.43	Компрессор для накачивания мячей	Д	
Туризм			
5.44	Палатки туристические (2-х местные)	Г	
5.45	Рюкзаки туристические	Г	
5.46	Комплект туристический бивачный	Д	
Измерительные приборы			
5.47	Пульсометр	Г	
5.48	Шагометр электронный	Г	
5.49	Комплект динамометров ручных	Д	
5.53	Весы медицинские с ростомером	Д	
Средства доврачебной помощи			
5.54	Аптечка медицинская	Д	
6. Спортивный зал			
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (вешалки, скамейки, коврики).
6.3			
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкаф для одежды.
6.5	Подсобные помещения для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры.
7. Пришкольный стадион			
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Игровое поле для футбола, мини-футбола	Д	

7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.7	Гимнастический городок	Д	
7.8	Полоса препятствий	Д	
7.9	Кроссовая трасса	Д	
7.10	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д	

Примечание: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

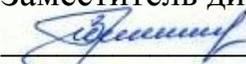
Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Характеристика учебного кабинета. Спортивный зал (кабинет) и пришкольный спортивный стадион (площадка) должны удовлетворять требованиям Государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 1178—02). Спортивный зал и пришкольные спортивные стадионы (площадки) должны быть оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки выпускников основной и средней (полной) школы на базовом и профильном уровнях.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания объединения
учителей физической культуры,
ОБЖ от 27 августа 2015 года, № 1
 С.В. Бяков

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
 Л.Н. Зоткина
«28» августа 2015 года