

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Новоникольска»

РАССМОТРЕНО  
На заседании МО  
Протокол №5  
От \_\_\_\_\_ 07.05.2021г

СОГЛАСОВАНО  
ЗДУВР М.А.Лукина

\_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

директор

М.В. Булашова

Приказ №134-а от 15.07.2021г



Рабочая программа  
по предмету  
«Физическая культура»  
1-4 классы  
(базовый уровень)  
2021-2025 г.г.

с.Новоникольск, 2021г.

# Рабочая программа по физической культуре 1-4 класс УМК «ШКОЛА РОССИИ»

## 1. Пояснительная записка

Рабочая учебная программа по физической культуре для 1-4 классов разработана и составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом второго поколения начального общего образования 2011 года, примерной программой начального общего образования по физической культуре, с учетом авторской программы авторов: В. И. Ляха, А. А. Зданевича, «Просвещение», 2015, Федерального базисного учебного плана ОУ, Федерального перечня учебников, утверждённого приказом Минобрнауки РФ и рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в ОУ на 2020-2025 уч.г.г.

**Целью** примерной программы по физической культуре 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, ее значении в жизни человека, роли в 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.

## 2. Общая характеристика учебного предмета

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99ч (3ч в неделю, 33 учебных недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

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

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **В результате обучения на ступени начального общего образования учащиеся:**

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

#### **Обучающиеся:**

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

#### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, 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 (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

#### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управлять 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.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступки), 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее 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 ее 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 инвентарем 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 ее напряженности 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, их исправление;
- подача строевых команд, подсчет 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 .

## **5. Содержание учебного предмета**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения,

подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

*На уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.



*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений)

### ***Знания о физической культуре***

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### ***Способы физической деятельности***

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.**

*Организуемые команды и приемы.*

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Кроссовая подготовка.** Передвижение по слабопересеченной местности; бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой, кросс до 1000 м.

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

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

*На материале кроссовой подготовки:* эстафеты в передвижении по дистанции, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

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

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

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

## 6. Тематическое планирование

Тема, содержание курса	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Основные виды учебной деятельности
Базовая часть	78	78	78	78	
<b>Что надо знать (Основы знаний)</b>					
1. Когда и как возникли физическая культура и спорт	В процес се урока	В процес се урока	В процес се урока	В процес се урока	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
2. Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	В процес се урока	В процес се урока	В процес се урока	В процес се урока	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
3. Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	В процес се урока	В процес се урока	В процес се урока	В процес се урока	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
4. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	В процес	В процес	В процес	В процес	

<p>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p> <p>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p>	се урока	се урока	се урока	се урока	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p>
<p>5. Сердце и кровеносные сосуды</p> <p>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	В процес се урока	В процес се урока	В процес се урока	В процес се урока	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов.</p> <p>Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p>6. Органы чувств</p> <p>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	В процес се урока	В процес се урока	В процес се урока	В процес се урока	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.</p> <p>Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.</p> <p>Выполняют специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>7. Личная гигиена</p> <p>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)</p>	В процес се урока	В процес се урока	В процес се урока	В процес се урока	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>
<p>8. Закаливание</p> <p>Укрепление здоровья средствами закаливания.</p> <p>Правила проведения закаливающих процедур.</p>	В процес се	В процес се	В процес се	В процес се	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при</p>

	урока	урока	урока	урока	проведении закаливающих процедур. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
9.Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему	В процес се урока	В процес се урока	В процес се урока	В процес се урока	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему
10.Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках	В процес се урока	В процес се урока	В процес се урока	В процес се урока	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)
11. Органы пищеварения Работа органов пищеварения.  Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника	В процес се урока	В процес се урока	В процес се урока	В процес се урока	Получают представление о работе органов пищева- рения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи
12. Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.	В процес се урока	В процес се урока	В процес се урока	В процес се урока	Узнают, какие вещества, необходимые для роста ор- ганизма и для пополнения затраченной энергии, по- лучает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.
13. Вода и питьевой режим	В	В	В	В	

Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов	процесс урока	процесс урока	процесс урока	процесс урока	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
14. Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.	В процесс урока	В процесс урока	В процесс урока	В процесс урока	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.  Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.  Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня.
15. Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.	В процесс урока	В процесс урока	В процесс урока	В процесс урока	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью
16. Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.	В процесс урока	В процесс урока	В процесс урока	В процесс урока	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.

<p>Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p>					<p>Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля.</p>
<p>17. Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p>	В процес се урока	В процес се урока	В процес се урока	В процес се урока	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы.</p>
<p>Что надо уметь</p>					
<p><b>Бег, ходьба, прыжки, метание (легкоатлетические упражнения)</b> 1—2 классы <i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по</p>	21	21	21	21	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.  Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p>

<p>разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с</p>					<p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>
---	--	--	--	--	--



<p>доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многообразные (до 8 прыжков).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и. п. на дальность.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>					<p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p>
--	--	--	--	--	--

<p>3—4 классы</p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридоре 30—40 м из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на</p>					<p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>
---	--	--	--	--	---

<p>расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; много-разовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4—5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и</p>					<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила</p>
--	--	--	--	--	---

<p>заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5—6 м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками</p> <p>из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p>					<p>безопасности.</p> <p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их</p>
<p><b>Бодрость, грация, координация (Гимнастика с элементами акробатики)</b></p> <p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p>1—2 классы</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками.</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие</i></p>	18	18	18	18	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и</p>

<p><i>координационных способностей.</i> Группировка; перека- ты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону. <i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Упражнения в вися стоя и лежа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в вися лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в вися на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. <i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной ска- мейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату. <i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Перелезание через гимнастического коня.  <i>Освоение навыков равновесия.</i> Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание</p>					<p>составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упраж- нений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и переле- зании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа</p>
--	--	--	--	--	---

<p>через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</i> Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации</p>					<p>разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают</p>
---	--	--	--	--	---

<p>(комплексы) обще-развивающих упражнений различной координационной сложности. 3—4 классы</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и</p>					<p>правила безопасности.</p> <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Описывают технику упражнений на</p>
---	--	--	--	--	--

<p>выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p>					<p>гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приёмы.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Играем все! (Подвижные игры)</b></p> <p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p>1—2 классы</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры</p>	18	18	18	18	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p>



<p>«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i> Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</i> Подвижные игры «Кто дальше бросит». «Метко в цель».</p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).</p> <p>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «у кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p> <p>3—4 классы</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i> Подвижные игры</p>					<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных кондиционных способностей</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
---	--	--	--	--	--

<p>«Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».</p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i></p> <p>Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».</p> <p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i> Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями</p>					<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных</p>
---	--	--	--	--	---

<p><u>При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах</u></p>					<p>способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре</p>
<p><b>Кроссовая подготовка</b>  <i>Овладение знаниями.</i> Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий кроссовой подготовкой для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму. Техника безопасности при кроссовой подготовкой.  1—2 классы  <i>Освоение техники кроссовой подготовки.</i>  Передвижение бегом в чередовании с ходьбой. Передвижение в медленном темпе. Бег по слабопересеченной местности. Преодоление небольших подъемов и спусков. Передвижение по дистанции до 1000 м.  3—4 классы  <i>Освоение техники кроссовой подготовки</i>  Передвижение бегом в чередовании с ходьбой. Передвижение в медленном темпе. Передвижение в равномерном темпе. Бег по слабопересеченной местности. Преодоление небольших подъемов и спусков. передвижение по скользкому, мягкому грунту. Передвижение по дистанции до 1000 м.</p>	21	21	21	21	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к кроссовой подготовке.</p> <p>Описывают технику передвижения по слабопересеченной местности. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения по дистанции в зависимости от особенностей пересеченной местности.</p> <p>Применяют передвижение по дистанции для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения по дистанции, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий бе-</p>

					гом свежем воздухе. Используют кроссовую подготовку в организации активного отдыха
Вариативная часть	24	24	24	24	
<p><b>Связанный с региональными и национальными особенностями</b></p> <p><b>-Основы туризма</b></p> <p>Техника безопасности на уроках туризма; правила передвижения в пешеходном походе; ознакомление детей с различными видами препятствий в пешеходном туризме и способами их преодоления; преодоление туристской полосы препятствия; обучение детей обращению и передвижению с рюкзаком; ознакомление с правилами расположения туристского лагеря; переправа по бревну с горизонтальным маятником; установка палатки; переправа по кочкам; навесная переправа; переправа по параллельным перилам; переправа в брод; преодоление завала; работа с компасом и картой; устройство компаса; обучение ориентированию на местности различными способами; ориентирование на местности с помощью компаса; обучение движению по азимуту.(к.у.)</p> <p><b>- подвижные игры</b></p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).</i></p>	12	12	12	12	<p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют занятия туризмом для развития координационных кондиционных способностей</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют походы и соревнования по туризму для активного отдыха</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных кондиционных способностей</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>

<p>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «у кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p>					<p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>
<p><b>По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой</b>  <b>-подвижные игры</b>  <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).  Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «у кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».  <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i>  Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».</p>	12	12	12	12	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных кондиционных способностей</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры</p>

<p>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры' «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.</p>					<p>для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре</p>
--	--	--	--	--	--

### 7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы
1.3	Рабочие программы по физической культуре
1.4	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях</i> . Физическая культура. 1—4 классы.
<b>2</b>	<b>Технические средства обучения</b>
2.1	Мультимедийный проектор
2.2	Сканер
2.3	Принтер лазерный
<b>3</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>
3.1	Стенка гимнастическая
3.2	Козёл гимнастический
3.3	Скамейка гимнастическая жёсткая
3.4	Маты гимнастические
3.5	Скакалка гимнастическая
3.6	Обруч гимнастический
	<i>Лёгкая атлетика</i>
3.7	Планка для прыжков в высоту
3.8	Стойка для прыжков в высоту
3.9	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места

3.10	Рулетка измерительная (10м, 50м)
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>
3.11	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
3.12	Мячи баскетбольные для мини-игры
3.13	Стойки волейбольные универсальные
3.14	Сетка волейбольная
3.15	Мячи волейбольные
3.16	Мячи футбольные
	<i>Измерительные приборы</i>
3.17	Весы медицинские с ростомером
	<i>Средства первой помощи</i>
3.18	Аптечка медицинская
4.	Пришкольный стадион (площадка)

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

(3 часа в неделю, 99 часов)

№ урока	Дата	Тема урока	Характеристика универсальных учебных действий
			Обучаемый получит возможность научиться
1		<u>Инструктаж по ТБ.</u> Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.
2		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера»..	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.
3		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.

4		Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.
5		Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.
6.		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.
7		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.
8.		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	приземляться в яму на две ноги
9.		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
10.		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
11.		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
<b>Подвижные игры (13 часов)</b>			
12		<u>Инструктаж по ТБ.</u> Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями



13-14		Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
15-17		. Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
18-20		. Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
21-24		. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
<b>Гимнастика (18 часов)</b>			
25		<u>Инструктаж по ТБ</u> Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры» .	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
26-27		Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
28-29		Основная стойка. Группировка.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации

		Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	
30		Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленяхИгра «Лисы и куры».	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
31-33		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Выполнять упражнения в равновесии
34-36		Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	Выполнять упражнения в равновесии
37-39		Лазание по гимнастической стенке.Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».	Выполнять упражнения
40-42		Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	Выполнять упражнения
<b>Подвижные игры на основе баскетбола(6 часов)</b>			
43-45		<u>Инструктаж по ТБ</u> Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	играть в мини-баскетбол
46-48		Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».	играть в мини-баскетбол

<b>Лыжная подготовка (21 час)</b>			
49		<u>Инструктаж по ТБ</u> Переноска и надевание лыж	Правильно ухаживать за лыжами
50-52		Ступающий и скользящий шаг «Играй, играй-мяч не теряй».	Передвигаться на лыжах
53-54		Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	Передвигаться на лыжах
55-56		Ступающий шаг с палками «Играй, играй-мяч не теряй».	Передвигаться на лыжах
57-59		Скользящий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	Передвигаться на лыжах
60-62		Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча».	Передвигаться на лыжах
63-65		Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	Передвигаться на лыжах
66-67		Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	Передвигаться на лыжах
68		Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча».	Передвигаться на лыжах
69		Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча».	Передвигаться на лыжах
<b>Подвижные игры на основе баскетбола(6 часов)</b>			
70		<u>Инструктаж по ТБ</u> Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	играть в мини-баскетбол
71		Ловля и передача мяча снизу на месте.	играть в мини-баскетбол

		Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	
72		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	играть в мини-баскетбол
73		Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»	играть в мини-баскетбол
74-75		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	играть в мини-баскетбол
<b>Подвижные игры (13 часов)</b>			
76		<u>Инструктаж по ТБ</u> Подвижная игра «Пятнашки».	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
77-80		Подвижная игра «Лисы и куры»	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
81-82		Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
83-85		Подвижная игра «К своим флажкам»	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
86-88		Подвижная игра «Зайцы в огороде»	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>			
89		<u>Инструктаж по ТБ</u> Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	бегать с максимальной скоростью
90-92		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	максимальной скоростью до 60 м.

93-95		Прыжок в длину с места. Эстафеты.	Прыгать в полную силу
96-97		Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	Прыгать в полную силу
98		Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений
99		Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. игра «Метко в цель»	метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений

**2 класс**  
**(3ч. в неделю, 102ч в год)**

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся
			<b>Легкая атлетика</b>	
1			<b>Ходьба и бег.</b> Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
2			<b>Ходьба и бег.</b> Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м

3			<b>Ходьба и бег.</b> Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
4			<b>Ходьба и бег.</b> Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
5			<b>Ходьба и бег.</b> Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
6			<b>Прыжки.</b> Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
7			<b>Прыжки.</b> Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
8			<b>Прыжки.</b> Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
9			<b>Метание.</b> Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений
10			<b>Метание.</b> Метание малого мяча в горизонтальную и	Уметь правильно выполнять основные

			вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений
11			<b>Метание.</b> Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений
			<b>Кроссовая подготовка</b>	
12			<b>Бег по пересеченной местности.</b> Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
13			<b>Бег по пересеченной местности.</b> Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
14			<b>Бег по пересеченной местности.</b> Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
15			<b>Бег по пересеченной местности.</b> Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
16			<b>Бег по пересеченной местности.</b> Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
17			<b>Бег по пересеченной местности.</b> Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом



			выносливости. Игра «Пустое место»	
18			<b>Бег по пересеченной местности.</b> Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
19			<b>Бег по пересеченной местности.</b> Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
20			<b>Бег по пересеченной местности.</b> Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
21			<b>Бег по пересеченной местности.</b> Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
22			<b>Бег по пересеченной местности.</b> Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
23			<b>Бег по пересеченной местности.</b> Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
24			<b>Бег по пересеченной местности.</b> Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
25			<b>Бег по пересеченной местности.</b> Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом

			Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	
			<b>Гимнастика</b>	
26			<b>Акробатика. Строевые упражнения</b> Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
27			<b>Акробатика. Строевые упражнения</b> Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
28			<b>Акробатика. Строевые упражнения</b> Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
29			<b>Акробатика. Строевые упражнения</b> Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
30			<b>Акробатика. Строевые упражнения</b> Размыкание и	Уметь выполнять строевые команды,

			смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	акробатические элементы отдельно и в комбинации
31			<b>Акробатика. Строевые упражнения</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
32			<b>Висы. Строевые упражнения</b> Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе
33			<b>Висы. Строевые упражнения</b> Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе
34			<b>Висы. Строевые упражнения</b> Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе

			Развитие силовых способностей	
35			<b>Висы. Строевые упражнения</b> Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе
36			<b>Висы. Строевые упражнения</b> Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе
37			<b>Висы. Строевые упражнения</b> Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе
38			<b>Опорный прыжок, лазание ОРУ</b> в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок

39			<b>Опорный прыжок, лазание ОРУ</b> в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
40			<b>Опорный прыжок, лазание ОРУ</b> в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
41			<b>Опорный прыжок, лазание</b> Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
42			<b>Опорный прыжок, лазание</b> Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
43			<b>Опорный прыжок, лазание</b> Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок

			<b>Подвижные игры</b>	
44			<b>Подвижные игры</b> ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
45			<b>Подвижные игры</b> ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
46			<b>Подвижные игры</b> ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
47			<b>Подвижные игры</b> ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
48			<b>Подвижные игры</b> ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
49			<b>Подвижные игры</b> ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
50			<b>Подвижные игры</b> ОРУ. Игры: «Посадка картошки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
51			<b>Подвижные игры</b> ОРУ. Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
52			<b>Подвижные игры</b> ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
53			<b>Подвижные игры</b> ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями

54			<b>Подвижные игры ОРУ</b> в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
55			<b>Подвижные игры ОРУ</b> в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
56			<b>Подвижные игры ОРУ</b> в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
57			<b>Подвижные игры ОРУ</b> в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
58			<b>Подвижные игры ОРУ</b> в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
59			<b>Подвижные игры ОРУ</b> в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
60			<b>Подвижные игры ОРУ</b> в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
61			<b>Подвижные игры ОРУ</b> в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
			<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	
62			<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
63			<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями

			координационных способностей	
64			<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
65			<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
66			<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
67			<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
68			<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
69			<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
70			<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
71			<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями



72			<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
73			<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
74			<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
75			<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
76			<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
77			<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
78			<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями

			левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	
79			<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
80			<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
81			<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
82			<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
83			<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
84			<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями

85			<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
			<b>Кроссовая подготовка</b>	
86			<b>Бег по пересеченной местности</b> Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом
87			<b>Бег по пересеченной местности</b> Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом
88			<b>Бег по пересеченной местности</b> Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом
89			<b>Бег по пересеченной местности</b> Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом
90			<b>Бег по пересеченной местности</b> Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом
91			<b>Бег по пересеченной местности</b> Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом
92			<b>Бег по пересеченной местности</b> Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом

			ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	
			<b>Легкая атлетика</b>	
93			<b>Ходьба и бег</b> Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
94			<b>Ходьба и бег</b> Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
95			<b>Ходьба и бег</b> Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
96			<b>Ходьба и бег</b> Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м
97			<b>Прыжки</b> с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
98			<b>Прыжки</b> с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
99			<b>Прыжки</b> с поворотом на 180. Прыжок в длину с	Уметь правильно выполнять основные

			разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
100			<b>Метание</b> малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений
101-102			<b>Метание</b> малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений

**3 класс**  
**(3 часа в неделю, 102 часа)**

№ п/п	Дата	Тема урока.	Характеристика учебных универсальных действий
1		Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег.	Уметь передвигаться организованно к месту занятий.
2		Ходьба и бег.	
3		Ходьба и бег	
4		Мониторинг	
5		«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	Уметь бегать длительное время в равномерном темпе до 5 мин.
6		Высокий старт. Учет	
7		Прыжки в длину с разбега	
8		Прыжки в длину с разбега	
9		Челночный бег. Учет	
10		Метание мяча с места в цель. Учет.	
			Уметь бегать с максимальной скоростью до 60м. и с изменением направления движения.

11		Метание мяча с места в цель. Учет.	
12		Многоскоки	
13		Многоскоки	
14		Равномерный бег до 5 мин	
15		Техника безопасности во время занятий играми	
16		Ведение мяча на месте и в движении	
17		Ведение мяча с изменением направления	
18		Ловля и передача мяча на месте и в движении	
19		Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	
20		Броски в кольцо двумя руками снизу	
21		Броски в кольцо двумя руками снизу	
22		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	
23		Броски в кольцо одной рукой от плеча	Уметь владеть мячом в равном соотношении обеих рук и ног.
24		Броски в кольцо одной рукой от плеча	
25		Верхняя передача мяча над собой	
26		Нижняя передача мяча над собой	Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр.
27		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	
28		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	
29		Нижняя прямая подача	
30		Верхняя передача мяча в парах	
31		Нижняя передача мяча в парах	
32		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	
33		Верхняя и нижняя передача в кругу	
34		Техника безопасности во время занятий гимнастикой	
35		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	
36		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	
37		Лазанье по канату	
38		Лазанье по канату	Уметь лазать по канату в 2-3 приёма
39		Стойка на лопатках	
40		Стойка на лопатках	

41		Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	<p>Уметь выполнять упражнения и передвижения на гимнастическом бревне, прыгать на скакалке.</p> <p>Уметь выполнять кувырки вперёд, назад, стойки на лопатках, гимнастический мост.</p> <p>Уметь выполнять упражнения на параллельных брусьях, махи, сед ноги врозь, соскок.</p>
42		«Мост» из положения лежа на спине	
43		«Мост» из положения лежа на спине	
44		Упражнения в вися стоя и лежа	
45		Упражнения в вися стоя и лежа	
46		Акробатическая комбинация	
47		Акробатическая комбинация	
48		Акробатическая комбинация Учет	
49		Лазанье по канату.	
50		Лазанье по канату.	
51		Лазанье по канату. Учёт.	
52		Упражнения в вися стоя и лежа	
53		Упражнения в вися стоя и лежа	
54		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	
55		Упражнения в вися на разновысоких брусьях	
56		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	
57		Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа. «Марш с закрытыми глазами»	
58		Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа. Учет. «Флаг на башне»	
59		Упражнения на гимнастической стенке. «Круговая охота»	
60		Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях. «Командные хвостики»	
61		Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях. Учет. «Вызов»	
62		Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Учет. «Борьба за мяч»	
63		Преодоление гимнастической полосы препятствий	
		Преодоление гимнастической полосы препятствий. «Точно в цель»	

64		Преодоление гимнастической полосы препятствий. Учет. «Штурм»	Уметь владеть мячом в равном соотношении обеих рук и ног.
65		Техника безопасности во время занятий играми. «Вышибалы через сетку»	
66		Ведение мяча на месте и в движении. «Вышибалы с кеглями»	
67		Ведение мяча на месте и в движении. «Накаты»	
68		Ведение мяча с изменением направления. «Шмель»	
69		Ведение мяча с изменением направления. «Будь осторожен»	
70		Ловля и передача мяча на месте и в движении. «Горячая линия»	
71		Ловля и передача мяча на месте и в движении. «Белочка-защитница»	
72		Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Учет. «Волшебные елочки»	
73		Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Учет. «Парашютисты»	
74		Учебная игра в «мини-баскетбол».	
75		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. «Мяч в туннеле»	
76		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. «Перебежки с мешочком на голове»	
77		Нижняя прямая подача. Учет. «Совушка»	
78		Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу. «Удочка»	
79		Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу. «Салки с домиками»	
80		Учебная игра в «Пионербол»	
81		Учебная игра в «Пионербол»	
82		Учебная игра в «Пионербол».	
83		Учебная игра в «Пионербол».	
84		Учебная игра в «Пионербол».	
85		Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием». «Подвижная цель»	
86		Прыжки в высоту с разбега. «Осада города»	



87		Прыжки в высоту с разбега. «Пустое место»	Уметь метать теннисный мяч с места, с 3-5 шагов разбега
88		Прыжки в высоту с разбега. Учет. «Перестрелка»	
89		Метание мяча на дальность. «Ловля обезьян с мячом»	
90		Метание мяча на дальность. «Волк во рву»	
91		Метание мяча на дальность. «Белые медведи» Учет	
92		Прыжки в длину с разбега. «Антивышибалы».	
93		Прыжки в длину с разбега. «Вышибалы»	
94		Прыжки в длину с разбега «Бросай далеко, собирай быстрее» Учёт.	
95		Медленный бег до 5 мин. «Собачки ногами»	
96		Бег 1500 м без учета времени. «Собачки»	
97		Бег 1500 м без учета времени. «Прерванные пятнашки»	Уметь бегать длительное время в равномерном темпе до 5 мин.
98		Бег 1500 м без учета времени. «Салки» Учёт.	
99		Тестирование. «Салки - дай руку»	
100		Подвижные игры. «Колдунчики»	Уметь бегать с максимальной скоростью до 60м. и с изменением направления движения.
101		Подвижные игры. «Ловишка».	
102		Подвижные игры. «Ловишка с мешочком на голове»	

**4 класс**  
**(3 часа в неделю, 102 часа)**

<b>№ урока</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Характеристика универсальных учебных действий</b>
1.		Инструктаж по охране труда и техника безопасности на цуроках легкой атлетики.	Знать требования инструкций. Устный опрос
2		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Уметь демонстрировать темп бега
		Высокий старт.	

3			Уметь демонстрировать технику высокого старта
4		Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
5		Развитие скоростных способностей.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
6		Развитие скоростных способностей Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
7		Развитие скоростной выносливости	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
8		Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
9		Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать финальное усилие.
10		Метание мяча на дальность, из различных положений	Уметь демонстрировать технику в целом.
11		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	Уметь демонстрировать технику в целом.
12		Метание мяча на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом.
13		Развитие силовых способностей и прыгучести.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
14.		Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые	

		упражнения	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
15		Прыжок в длину с разбега.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
16		Прыжок в длину с разбега.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
17		Развитие выносливости.	Корректировка техники бега
18		Развитие силовой выносливости	Тестирование бега на 1000 метров.
19		Развитие силовой выносливости. Длительный бег.	Тестирование бега на 1000 метров.
20		Преодоление препятствий	Уметь демонстрировать физические кондиции
21		Преодоление препятствий. Прыжковые упражнения	Уметь демонстрировать физические кондиции
22		Переменный бег	Уметь демонстрировать физические кондиции
23		Переменный бег. Прыжковые упражнения	Уметь демонстрировать физические кондиции
24		Гладкий бег	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.

25		Гладкий бег. Специальные беговые упражнения	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.
26		Длительный бег	Уметь демонстрировать физические кондиции
27		Стойки и передвижения	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений .
28		Стойки и передвижения, остановки.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
29		Стойки и передвижения, повороты,остановки.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
30		Ловля и передача мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
31		Ловля и передача мяча. Специальные беговые упражнения.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
32		Ловля и передача мяча. Прыжковые упражнения	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
33		Ведение мяча	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
34		Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.

35		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
36		Бросок мяча	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
37		Бросок мяча Варианты ловли и передачи мяча.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
38		Бросок мяча в движении	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
39		Развитие ловкости	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
40		Развитие ловкости Специальные беговые упражнения.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
41		Развитие ловкости. Приемы ловли и передачи мяча.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
42		Игровые задания	Уметь применять в игре защитные действия

43		Игровые задания Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре защитные действия
44		Игровые задания с передачей мяча	Уметь применять в игре защитные действия
45		Спуск в низкой стойке	Уметь выполнять перенос массы тела
46		Скользящий шаг	Уметь владеть техникой скользящего шага
47		Развитие кондиционных и координационных способностей	Уметь владеть техникой скользящего шага
48		Развитие кондиционных и координационных способностей	Уметь владеть техникой скользящего шага
49		Попеременный двухшажный ход	Уметь согласованно работать руками и ногами в попеременном двухшажном ходе.
50		Подъем «полуелочкой»	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке

51		Подъем «полуелочкой». Поворот переступанием.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке
52		Попеременный Двухшажный ход	Уметь владеть техникой попеременного двухшажного хода.
53		Попеременный Двухшажный ход. Подъем «лесенкой»	Уметь владеть техникой попеременного двухшажного хода. Уметь владеть подъемом «лесенкой»
54		Постановка палок в одновременном бесшажном ходе	Уметь владеть техникой передвижения одновременным бесшажным ходом
55		Постановка палок в одновременном бесшажном ходе	Уметь владеть техникой передвижения одновременным бесшажным ходом
56		Развитие выносливости	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом



57		Развитие выносливости. Подъем «лесенкой»	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом
58		Попеременный двухшажный ход	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом
59		Одновременный двудвухшажный Ход.	Уметь владеть техникой передвижения одновременным дву двухшажным Ходом.
60		Попеременный двухшажный,  Одновременный дву двухшажный ход	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом

61		Поворот переступанием при спуске	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке
62		Поворот переступанием при спуске. Техника выполнения спуска в основной стойке.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке
63		СУ. Основы знаний	Фронтальный опрос
64		Акробатические упражнения	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
65		Акробатические упражнения. Силовая подготовка.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
66		Развитие гибкости	Уметь демонстрировать комплекс акробатических

			упражнений.
67		Упражнения в упорах.	Корректировка техники выполнения упражнений
68		Развитие силовых способностей	Корректировка техники выполнения упражнений
69		Развитие силовых способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений
70		Развитие координационных способностей	Корректировка техники выполнения упражнений
71		Развитие координационных способностей. Прыжковые упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений
72		Развитие скоростно-силовых способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная
73		Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная

74		Упражнения на равновесие	Корректировка техники выполнения упражнений
75		Упражнения на равновесие Специальные беговые упражнения	Корректировка техники выполнения упражнений
76		Лазание и перелезание.	Корректировка техники выполнения упражнений
77		Лазание и перелезание. Специальные беговые упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений
78		Преодоление препятствий	Уметь демонстрировать физические кондиции
79		Развитие выносливости.	Корректировка техники бега

80		Переменный бег	Уметь демонстрировать физические кондиции
81		Переменный бег, прыжки и многоскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции
82		Длительный бег	Уметь демонстрировать физические кондиции
83		Развитие силовой выносливости	Тестирование бега на 1000 метров.
84		Развитие силовой выносливости Преодоление полосы препятствий	Тестирование бега на 1000 метров.
85		Гладкий бег	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.
86		Развитие скоростных способностей.	Уметь демонстрировать темп бега
87		Высокий старт	Уметь демонстрировать технику высокого старта

88		Высокий старт Стартовый разгон	Уметь демонстрировать технику высокого старта
89		Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
90		Развитие скоростных способностей.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
91		Развитие скоростных способностей.Силовая подготовка	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
92		Развитие скоростной выносливости	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
93		Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
94		Развитие скоростно-силовых способностей Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.

95		Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать финальное усилие.
96		Развитие координационных способностей Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать финальное усилие.
97		Метание мяча на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом.
98		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения.	Уметь демонстрировать технику в целом.

99		Развитие силовых способностей и прыгучести	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места
100		Развитие силовых способностей и прыгучести Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места
101		Прыжок в длину с разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега
102		Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега