Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением английского языка № 1 г. Ставрополя

РАССМОТРЕНО	УТВЕРЖДАЮ
На ШМО учителей	директор МБОУ СОШ № 1
	г. Ставрополя
Протокол №_ от	И.Н. Шатская
Рук.ШМО	Протокол педсовета№ 1от30.08.23
	Приказ № 243-ОД от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
 ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

Физическая культура

(базовый уровень)

для начального общего образования

Срок реализации программы: 4 года (с 1 по 4 класс)

СОГЛА	СОВАНО		
Зам.	директора	no	VBP
подпис	b	расш	<i>ифровка</i>
подписи			
« <u> </u>	·	202	г.

Содержание

1КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке Связь физических упражнений с движениями жи- вотных и трудовыми действиями древних людей

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжана животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения Составление дневника наблюдений по физической культуре

Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки длязанятий в домашних условиях

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по

одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках Танцевальный хороводный шаг, танец галоп

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. *Баскетбол*: ведение баскетбольного мяча; ловля и пере- дача баскетбольного мяча. *Волейбол*: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. *Футбол*: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России . Развитие национальных видовспорта в России

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Лёгкая атлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием .Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

При осуществлении образовательного процесса в 1-4 классах реализуется следующий воспитательный потенциал урока:

- -установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- -побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- -привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- -использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- -применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- -включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- -организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- -инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Планируемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и само- развития, формирования внутренней позиции личности

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться

ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом наих показатели

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видовспорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; $коммуникативные \ VVД$:
- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения:
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культу- рой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; *регулятивные* $YY\mathcal{I}$:
- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и

определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения; коммуникативные $YY\mathcal{I}$:
- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, при- водить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументировано высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию ре- жима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности; регулятивные УУД:
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствиис указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической куль- туры, проводить закаливающие процедуры, занятия по пред-упреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам); коммуникативные $YY\mathcal{I}$:
- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических

упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой; регулятивные $YY\mathcal{I}$:
- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образца- ми;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

По окончанию четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости; коммуникативные УУД:
- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой; $perynamushise \ YYZ$:
- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств ивысказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
 - 6 выполнять упражнения на развитие физических качеств

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится: 6 соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной,

игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворота- ми в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с раз- ной скоростью, прыжки в

длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волей- бол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол(ведение футбольного мяча змейкой)
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
 - приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
 - выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
 - выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания

1 класс (99 ч)

№	Тема учебного	Коли	Электронн	Деятельность учителя с учетом
	занятия(урока)	честв	ые	рабочей программы воспитания
		0	ресурсы	(модуль «Школьный урок»)
		часов		
Разд	цел I. Легкая атлетика (22 ч	часа)		
1	Т.Б. на уроках по легкой	1	http://www.i	- Формировать понимание влияния
	атлетике. Ходьба и		nfosport.ru	возрастных особенностей организма и
	медленный бег. О.Р.У.		http://www.li	его двигательной функции на
2	Строевые упражнения.	1	http://www.li bsport.ru/	физическое развитие и физическую
	Ходьба и медленный бег.		<u>DSPOTC.TU/</u>	подготовленность;
	О.Р.У. Бег 30 м.		http://www.t	- уметь анализировать техники
	Подвижная игра с		eoriya.ru/jou	физических упражнений, их освоение

	D TO LOVE TO THE TO THE T		rnals/	W DV VII O HV OVVV O HO HOVOVV
	элементами легкой		<u>ITIais/</u>	и выполнение по показу;
	атлетики.	1	latter / / area 1 a	- владеть навыками выполнения
3	Строевые упражнения.	1	http://spo.1s eptember.ru/	жизненно важных двигательных
	Ходьба и медленный бег.		urok/	умений (ходьба, бег, прыжки)
	О.Р.У. Бег 30 м.		<u>urok/</u>	различными способами, в различных
	Подвижная игра с			изменяющихся внешних условиях;
	элементами легкой			- знать достижения российских
	атлетики.			спортсменов в различных видах
4	Строевые упражнения.	1		спорта;
	Ходьба и медленный бег.			- владеть техникой выполнения
	О.Р.У. Прыжки в длину с			тестовых испытаний Всероссийского
	места. Подтягивания.			физкультурно-спортивного комплекса
	Подвижная игра с			«Готов к труду и обороне» (ГТО).
	элементами легкой			м стов к груду и соороне» (г го).
	атлетики.	4	1	
5	Строевые упражнения.	1		
	Ходьба и медленный бег.			
	О.Р.У. Прыжки в длину с			
	места. Подвижная игра с			
	элементами легкой			
	атлетики.			
6	Строевые упражнения.	1	1	
	Ходьба и медленный бег.	-		
	О.Р.У. Прыжки в длину с			
	места. Подвижная игра с			
	элементами легкой			
	атлетики.	4	1	
7	Строевые упражнения.	1		
	Ходьба и медленный бег.			
	О.Р.У. Метания мяча.			
	Подвижная игра с			
	элементами легкой			
	атлетики.			
8	Строевые упражнения.	1		
	Ходьба и медленный бег.	_		
	О.Р.У. Метания мяча.			
	Подтягивания. Челночный			
	бег 3х10.			
		1	-	
9	Строевые упражнения.	1		
	Ходьба и медленный бег.			
	О.Р.У. Метания мяча.			
	Подвижная игра с			
	элементами легкой			
	атлетики.			
10	Строевые упражнения.	1		
	Ходьба и медленный бег.			
	О.Р.У. Бег 30 м.			
	Подвижная игра с			
	элементами легкой			
	атлетики.			
11	Строевые упражнения.	1	1	
11	* * *	1		
	Ходьба и медленный бег.			
	О.Р.У. Прыжки в длину с			
	места. Подвижная игра с			

	DHOMOUTHON TO THE Y	
	элементами легкой	
12	атлетики.	1
12	Строевые упражнения.	1
	Ходьба и медленный бег.	
	О.Р.У. Прыжки через	
	скакалку. Подвижная игра	
	с элементами легкой	
1.0	атлетики	
13	Строевые упражнения.	1
	Ходьба и медленный бег.	
	О.Р.У. Прыжки через	
	скакалку. Подвижная игра	
	с элементами легкой	
	атлетики.	
14	Строевые упражнения.	1
	Ходьба и медленный бег.	
	О.Р.У. Прыжки через	
	скакалку. Подтягивания.	
	Челночный бег 3x10.	
15	Строевые упражнения.	1
	Ходьба и медленный бег.	
	О.Р.У. Метания мяча.	
	Подвижная игра с	
	элементами легкой	
	атлетики.	
16	Строевые упражнения.	1
	Ходьба и медленный бег.	
	О.Р.У. Метания мяча.	
	Подтягивания. Челночный	
	бег 3х10.	
17	Ходьба и медленный бег.	1
	О.Р.У. Метания мяча.	
	Подвижная игра с	
	элементами легкой	
	атлетики.	
18	Строевые упражнения.	1
	Ходьба и медленный бег.	
	О.Р.У. Прыжки в длину с	
	места. Подвижная игра с	
	элементами легкой	
	атлетики.	
19	Строевые упражнения.	1
	Ходьба и медленный бег.	
	О.Р.У. Прыжки в длину с	
	места. Подвижная игра с	
	элементами легкой	
	атлетики.	
20	Строевые упражнения.	1
20	Ходьба и медленный бег.	1
	О.Р.У. Прыжки в длину с	
	места. Подтягивания.	
	Подвижная игра с	
	элементами легкой	
	атлетики.	
	alleinkn.	

2.1			T	
21	Строевые упражнения.	1		
	Ходьба и медленный бег.			
	О.Р.У. Прыжки через			
	скакалку. Подвижная игра			
	с элементами легкой			
	атлетики.			
22	Строевые упражнения.	1		
	Ходьба и медленный бег.			
	О.Р.У. Бег 30 м.			
	Подвижная игра с			
	элементами легкой			
	атлетики.			
		<u> </u>	<u>I</u>	
Pasi	цел 2. Подвижные игры с э	пемент	ями споптивн	ых игр(19 часов)
23	TO TO TO TO THE TOTAL TO THE TOTAL TO THE TOTAL TO THE TOTAL THE TOTAL T	1	http://www.i	- Знать терминологии игр и
			nfosport.ru	достижения российских спортсменов в
	Т.Б. на уроке по			различных игровых видах спорта;
	подвижным играм.		http://www.li	- знать правила и организацию
	Строевые упражнения.		bsport.ru/	проведения соревнований;
	Ходьба и медленный бег.		hates II	проведения соревновании, - владеть знаниями техники
	О.Р.У.		http://www.t	- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий
			eoriya.ru/jou rnals/	
24	Строевые упражнения.	1	<u>111015/</u>	и соревнований;
24	Ходьба и медленный бег.	1	http://spo.1s	- уметь выполнять
			eptember.ru/	общеподготовительные и подводящие
	О.Р.У. Передачи и ловли		urok/	упражнения, двигательные действия в
	мяча на месте. Подвижная		<u> </u>	разнообразных игровых и
25	игра «Волки во рву».	1		соревновательных ситуациях;
25	Строевые упражнения.	1		- владеть техникой выполнения
	Ходьба и медленный бег.			тестовых испытаний Всероссийского
	О.Р.У. Передачи и ловли			физкультурно-спортивного комплекса
	мяча на месте. Эстафеты.		_	«Готов к труду и обороне» (ГТО)
26	Строевые упражнения.	1		
	Ходьба и медленный бег.			
	О.Р.У. Передачи и ловли			
	мяча на месте. Подвижная			
	игра «Волки во рву».			
27	Строевые упражнения.	1		
	Ходьба и медленный бег.			
	О.Р.У. Ведение мяча на			
	месте. Эстафеты.	<u> </u>		
28	Строевые упражнения.	1		
	Ходьба и медленный бег.			
	О.Р.У. Ведение мяча на			
	месте. Подвижная игра			
	«Волки во рву».			
29	Строевые упражнения.	1		
	Ходьба и медленный бег.			
	О.Р.У. Ведение мяча на			
	месте. Эстафеты.			
30	Строевые упражнения.	1	1	
30	Ходьба и медленный бег.			
	О.Р.У. Поднимание			
	туловища – 30 сек.			
	1 уловища — 50 сек.	<u> </u>		

	Подвижная игра «Попади					
	в мяч».		_			
31	Строевые упражнения.	1				
	Ходьба и медленный бег.					
	О.Р.У. Эстафеты.					
	Подвижная игра «Попади					
	в мяч».					
32	Строевые упражнения.	1				
32		1				
	Ходьба и медленный бег.					
	О.Р.У. Поднимание					
	туловища – 30 сек.					
	Подвижная игра «Попади					
	в мяч».					
33	Строевые упражнения.	1	1			
33	Ходьба и медленный бег.	1				
	О.Р.У. Передачи и ловли					
	мяча на месте. Подвижная					
	игра «Волки во рву».					
34	Строевые упражнения.	1]			
	Ходьба и медленный бег.					
	О.Р.У. Передачи и ловли					
	мяча на месте. Подвижная					
	игра «Волки во рву».					
35	Строевые упражнения.	1				
	Ходьба и медленный бег.					
	О.Р.У. Ведение мяча на					
	месте. Подвижная игра					
	«Волки во рву».					
26	1 7	1	_			
36	Строевые упражнения.	1				
	Ходьба и медленный бег.					
	О.Р.У. Ведение мяча на					
	месте. Эстафеты.					
37	Строевые упражнения.	1				
	Ходьба и медленный бег.					
	О.Р.У. Поднимание					
	туловища – 30 сек.					
	Подвижная игра «Попади					
	в мяч».					
38	Строевые упражнения.	1				
	Ходьба и медленный бег.					
	О.Р.У. Ведение мяча на					
	месте. Эстафеты.					
20		1	1			
39	Строевые упражнения.	1				
	Ходьба и медленный бег.					
	О.Р.У. Поднимание					
	туловища – 30 сек.					
	Подвижная игра «Попади					
	в мяч».					
40		1	+			
40	Строевые упражнения.	1				
	Ходьба и медленный бег.					
	О.Р.У. Эстафеты.					
	Подвижная игра «Попади					
	в мяч».					
41	Строевые упражнения.	1	1			
1.4	orpooddie Jiipumiieiinii.		1	1		

	Ходьба и медленный бег.									
	О.Р.У. Эстафеты.									
	Подвижная игра «Мяч на									
	полу».									
	полу».									
Разд	Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)									
42	ТБ на уроке по	1	http://www.i	- Знать гигиенические основы						
	гимнастике. Строевые		nfosport.ru	организации самостоятельных занятий						
	упражнения. Медленный		1 //	физическими упражнениями,						
	бег. О.Р.У. Группировка		http://www.li bsport.ru/	обеспечение их общеукрепляющей и						
	присев, сидя, лёжа.		<u>DSport.ru/</u>	оздоровительной направленности,						
	Прыжки через скакалку.		http://www.t	предупреждение травматизма и						
43	Строевые упражнения.	1	eoriya.ru/jou	оказание первой доврачебной помощи						
	Медленный бег. О.Р.У.		rnals/	при травмах и ушибах;						
	Группировка присев, сидя,		http://spo.1s	- знать значение гимнастических						
	лёжа. Прыжки через		eptember.ru/	упражнений для сохранения						
	скакалку.		urok/	правильной осанки, развитие силовых						
44	Строевые упражнения.	1		способностей и гибкости;						
	Медленный бег. О.Р.У.			- осознавать значение страховки и						
	Акробатические			выполнять страховку во время						
	упражнения. Группировка			занятий;						
	присев, сидя, лёжа.			- знать методические основы						
45	Строевые упражнения.	1		выполнения гимнастических						
	Медленный бег. О.Р.У.			упражнений;						
	Акробатические			- знать достижения российских						
	упражнения. Прыжки			спортсменов в различных видах						
1.0	через скакалку.	1		спорта; - владеть техникой выполнения						
46	Строевые упражнения.	1		тестовых испытаний Всероссийского						
	Медленный бег. О.Р.У.			физкультурно-спортивного комплекса						
	Акробатические упражнения. Лазание по			«Готов к труду и обороне» (ГТО).						
	гимнастической стенке.			(1 10).						
47		1	-							
4/	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	1								
	Лазание по									
	гимнастической стенке.									
	Прыжки через скакалку.									
48	Строевые упражнения.	1	1							
	Медленный бег. О.Р.У.	1								
	Лазание по									
	гимнастической стенке.									
	Упражнения в равновесии.									
49	Строевые упражнения.	1	1							
	Медленный бег. О.Р.У.									
	Упражнения в равновесии.									
	Подтягивания.									
50	Строевые упражнения.	1								
	Медленный бег. О.Р.У.									
	Упражнения в равновесии.									
	Лазание по наклонной									
	скамейке.									
51	Строевые упражнения.	1								
	Медленный бег. О.Р.У.									
	Лазание по наклонной									

	V 77	ı		T
	скамейке. Подтягивания.			
52	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Лазание по наклонной			
	скамейке. Лазанье по			
	канату произвольным			
	способом.			
53	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Акробатические			
	упражнения. Группировка			
	присев, сидя, лёжа.			
54	Строевые упражнения.	1		
]] -	Медленный бег. О.Р.У.	1		
	Акробатические			
	упражнения. Прыжки			
	через скакалку.	1		
55	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Акробатические			
	упражнения. Лазание по			
	гимнастической стенке.			
56	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Лазанье по канату			
	произвольным способом.			
	Подтягивания.			
57	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Лазанье по канату			
	произвольным способом.			
	Упражнение на гибкость.			
		•	•	
Разд	цел 4. Подвижные игры с эл	пемента	ми спортивн	ых игр(28 часов)
58	ТБ на уроке по	1	http://www.i	- Знать терминологии игр и
	гимнастике. Строевые		nfosport.ru	достижения российских спортсменов в
	упражнения. Медленный			различных игровых видах спорта;
	бег. О.Р.У. Группировка		http://www.li	- знать правила и организацию
	присев, сидя, лёжа.		bsport.ru/	проведения соревнований;
	Прыжки через скакалку.		httm://www.	- владеть знаниями техники
59	Строевые упражнения.	1	http://www.t eoriya.ru/jou	безопасности при проведении занятий
33	Медленный бег. О.Р.У.	1	rnals/	и соревнований;
			http://spo.1s	и соревновании, - уметь выполнять
	Группировка присев, сидя,		eptember.ru/	1 7
	лёжа. Прыжки через		urok/	общеподготовительные и подводящие
<i>(</i> 0	скакалку.	1	_	упражнения, двигательные действия в
60	Строевые упражнения.	1		разнообразных игровых и
	Медленный бег. О.Р.У.			соревновательных ситуациях;
	Акробатические			- владеть техникой выполнения
	упражнения. Группировка			тестовых испытаний Всероссийского
	присев, сидя, лёжа.			физкультурно-спортивного комплекса
61	Строевые упражнения.	1		«Готов к труду и обороне» (ГТО)
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Акробатические			
	упражнения. Прыжки			
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		l	ı

	иерез скакапиу	
62	через скакалку. Строевые упражнения.	1
02	Медленный бег. О.Р.У.	1
	Акробатические	
	упражнения. Лазание по	
	гимнастической стенке.	
63	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Лазание по	
	гимнастической стенке.	
	Прыжки через скакалку.	
64	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Лазание по	
	гимнастической стенке.	
	Упражнения в равновесии.	
65	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	1
	Упражнения в равновесии.	
	л пражнения в равновесии. Подтягивания.	
66		1
66	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Упражнения в равновесии.	
	Лазание по наклонной	
	скамейке.	
67	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Лазание по наклонной	
	скамейке. Подтягивания.	
68	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Лазание по наклонной	
	скамейке. Лазанье по	
	канату произвольным	
	способом.	
69	Т.Б. на уроке по	1
09	подвижным игра.	1
	Подвижным игра. Строевые упражнения.	
	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.	
	О.Р.У. Подвижная игра	
70	«Волки во рву».	4
70	Строевые упражнения.	1
	Ходьба и медленный бег.	
	О.Р.У. Ведения мяча в	
	шаге. Эстафеты.	
71	Строевые упражнения.	1
	Ходьба и медленный бег.	
	О.Р.У. Ведения мяча в	
	шаге. Подвижная игра	
	«Волки во рву».	
72	Строевые упражнения.	1
12		1
	Ходьба и медленный бег.	
	О.Р.У. Бросок и ловля	
1	руками от груди.	

	Эстафеты.	
73	Строевые упражнения.	1
, 3	Ходьба и медленный бег.	1
	О.Р.У. Бросок и ловля	
	руками от груди.	
	руками от груди. Подвижная игра «Попади	
	В МЯЧ».	
74	Строевые упражнения.	1
/4	Медленный бег. О.Р.У.	1
	l ' '	
	Акробатические	
	упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	
75		1
75	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Лазание по	
	гимнастической стенке.	
	Прыжки через скакалку.	
76	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Лазание по	
	гимнастической стенке.	
	Прыжки через скакалку.	
77	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Лазание по	
	гимнастической стенке.	
	Упражнения в равновесии.	
78	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Упражнения в равновесии.	
	Подтягивания.	
79	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Упражнения в равновесии.	
	Лазание по наклонной	
	скамейке.	
80	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Лазание по наклонной	
	скамейке. Подтягивания.	
81	Строевые упражнения.	1
01	Медленный бег. О.Р.У.	1
	Лазание по наклонной	
	скамейке. Лазанье по	
	канату произвольным	
00	способом.	1
82	Строевые упражнения.	1
	Ходьба и медленный бег.	
	О.Р.У. Ведения мяча в	
	шаге. Эстафеты.	
83	Строевые упражнения.	1
	Ходьба и медленный бег.	
	О.Р.У. Бросок и ловля	
	руками от груди.	

	Подвижная игра «Попади в мяч».			
84	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1		
85	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища — 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
Разд	цел 5. Легкая атлетика(14 ч	асов)		
86	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	http://www.i nfosport.ru http://www.li bsport.ru/ http://www.t eoriya.ru/jou rnals/	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;
87	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	http://spo.1s eptember.ru/ urok/	- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских
88	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
89	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
90	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
91	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
92	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.	1		

О.Р.У. Метания мяча.				
Подвижная игра с				
элементами легкой				
атлетики.				
93 Строевые упражнения.	1	•		
Ходьба и медленный бег.	_			
О.Р.У. Высокий старт. Бег				
1000 м.				
94 Строевые упражнения.	1	-		
Ходьба и медленный бег.	_			
О.Р.У. Бег 30 м.				
Подвижная игра с				
элементами легкой				
атлетики.				
95 Строевые упражнения.	1			
Ходьба и медленный бег.				
О.Р.У. Метания мяча.				
Подвижная игра с				
элементами легкой				
атлетики.				
96 Строевые упражнения.	1			
Ходьба и медленный бег.				
О.Р.У. Прыжок в длину с				
разбега. Подвижная игра с				
элементами легкой				
атлетики.				
97 Строевые упражнения.	1			
Ходьба и медленный бег.				
О.Р.У. Прыжок в длину с				
разбега. Подвижная игра с				
элементами легкой				
атлетики.				
98 Игры по выбору	1			
99 Подведение итогов	1			

2 класс (102ч)

№	Тема учебного	Коли	Электронн	Деятельность учителя с учетом
	занятия(урока)	честв	ые	рабочей программы воспитания
		0	ресурсы	(модуль «Школьный урок»)
		часов		
Разде	ел I. Легкая атлетика (15 ч	часов)		
1	Т.Б. на уроках по легкой	1	http://www.i	- Формировать понимание влияния
	атлетике. Строевые		nfosport.ru	возрастных особенностей организма и
	упражнения. Медленный		hattan e / /e e e e e e e	его двигательной функции на
	бег. О.Р.У. Высокий		http://www.li bsport.ru/	физическое развитие и физическую
	старт. Бег 30 м.		<u>DSport.ru/</u>	подготовленность;
2	Строевые упражнения.	1	http://www.t	- уметь анализировать техники
	Медленный бег. О.Р.У.		eoriya.ru/jou	физических упражнений, их освоение
	Высокий старт. Бег 30 м.		rnals/	и выполнение по показу;
3	Строевые упражнения.	1	http://spo.1s	- владеть навыками выполнения

Медленный бег. О.Р.У. верtember.ru/ urok/ жизненно важных двигательн умений (ходьба, бег, прыжки) 4 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. 1 Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. 1 5 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. 1 Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. 1 6 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. 1 Медленный бег. О.Р.У. 1 Медленный бег. О.Р.У. 1 Медленный бег. О.Р.У. 1	пичных виях; ях ах яя пйского
длину с места. 4 Строевые упражнения.	виях; ах ая ия ийского мплекса
4 Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. 1 - знать достижения российски спортсменов в различных вид спорта; - владеть техникой выполнени тестовых испытаний Всеросси физкультурно-спортивного ком «Готов к труду и обороне» (Гладенный бег. О.Р.У. 6 Строевые упражнения. мяча на дальность. 1 «Готов к труду и обороне» (Гладенный бег. О.Р.У.	виях; ах ая ия ийского мплекса
Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. 5 Строевые упражнения. 1 медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. 6 Строевые упражнения. 1 медленный бег. О.Р.У. Медленный бег. О.Р.У. Медленный бег. О.Р.У. Медленный бег. О.Р.У.	их ах ия ийского мплекса
Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. 5 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. 6 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Медленный бег. О.Р.У. Мяча на дальность.	ах ія ійского мплекса
дальность. Многоскоки с ноги на ногу. 5 Строевые упражнения. 1 медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. 6 Строевые упражнения. 1 медленный бег. О.Р.У.	ія ійского мплекса
с ноги на ногу. 5 Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. 6 Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. 1 Недленный бег. О.Р.У. 1 Недленный бег. О.Р.У.	ійского мплекса
5 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. физкультурно-спортивного ком «Готов к труду и обороне» (Глиничная на дальность. 6 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. 1	ійского мплекса
Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. 6 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У.	мплекса
Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. 6 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У.	
мяча на дальность. 6 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У.	ГО).
6 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У.	Í
Медленный бег. О.Р.У.	ļ
Медленный бег. О.Р.У.	
Многоскоки с ноги на	
ногу. Прыжок в длину с	ļ
разбега.	
7 Строевые упражнения. 1	
Медленный бег. О.Р.У.	
Бег до 4 мин. Бег 30 м.	
8 Строевые упражнения. 1	
Медленный бег. О.Р.У.	
Прыжок в длину с места.	
Метание мяча на	
дальность.	
9 Строевые упражнения. 1	
Медленный бег. О.Р.У.	
Многоскоки с ноги на	
ногу. Прыжок в длину с	
разбега.	
10 Строевые упражнения. 1	
Медленный бег. О.Р.У.	
Наклон вперед из	
положения сед на полу,	
сгибание и разгибание	
рук в упоре лежа. Бег на	
500 м.	
11 Строевые упражнения. 1	
Медленный бег. О.Р.У.	
Бег до 4 мин. Прыжок в	
длину с разбега.	
12 Строевые упражнения. 1	
Медленный бег. О.Р.У.	
Прыжок в длину с места.	
Метание мяча на	
дальность.	
13 Строевые упражнения. 1	
Медленный бег. О.Р.У.	
Бег 30 м. Многоскоки с	
ноги на ногу.	
14 Строевые упражнения. 1	
Медленный бег. О.Р.У.	
Наклон вперед из	

15 Разде 16	положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета	1 элемента 1	http://www.libsport.ru/ http://www.teoriya.ru/jou	ых игр(9часов) - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий
17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная	1	http://spo.1s eptember.ru/ urok/	и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения
18	игра «Попади в мяч». Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	1		тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
20	«попади в мяч». Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	1		
22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	1		

			T	
	Передача и ловля мяча			
	на месте в парах.			
	Забрасывание мяча в			
	корзину. Подвижная			
	игра «Метко в цель».			
23	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Подбрасывание и ловля			
	мяча двумя руками.			
	Эстафета. Подвижная			
	игра «Метко в цель».			
24	Строевые упражнения.	1	-	
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Ловля мяча			
	отскочившего от пола.			
	Передача и ловля мяча			
	на месте в парах.			
	Эстафета			
	•		1	
Разде	ел 3. Гимнастика с элемен	тами ак	гробатики (24	часа)
25	ТБ на уроке по	1	http://www.i	- Знать гигиенические основы
	гимнастике. Строевые		nfosport.ru	организации самостоятельных занятий
	упражнения. Медленный		,,	физическими упражнениями,
	бег. О.Р.У.		http://www.li	обеспечение их общеукрепляющей и
	Акробатические		bsport.ru/	оздоровительной направленности,
	упражнения. Прыжки		http://www.t	предупреждение травматизма и
	через скакалку.		eoriya.ru/jou	оказание первой доврачебной помощи
26	Строевые упражнения.	1	rnals/	при травмах и ушибах;
	Медленный бег. О.Р.У.		http://spo.1s	- знать значение гимнастических
	Ползание по		eptember.ru/	упражнений для сохранения
	гимнастической		urok/	правильной осанки, развитие силовых
	скамейке. Ходьба по			способностей и гибкости;
	гимнастической			- осознавать значение страховки и
	скамейке.			выполнять страховку во время
27	Строевые упражнения.	1		занятий;
	Медленный бег. О.Р.У.			- знать методические основы
	Упражнения на			выполнения гимнастических
	гимнастической			упражнений;
	лестнице. Лазанье по			- знать достижения российских
	гимнастической			спортсменов в различных видах
	лестнице вверх, вниз,			спорта;
	влево, вправо.			- владеть техникой выполнения
28	Строевые упражнения.	1		тестовых испытаний Всероссийского
	Медленный бег. О.Р.У.			физкультурно-спортивного комплекса
	Ползание по			«Готов к труду и обороне» (ГТО).
	гимнастической			
	скамейке. Лазанье по			
	канату произвольным			
	способом.			
29	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Упражнения на			
	гимнастической			
	лестнице. Ходьба по			
	1 :		I.	I .

	гимнастической	
	скамейке.	
30	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Прыжки через скакалку.	
	Подтягивание в висе на	
	перекладине (м),	
	Подтягивание в висе	
	лежа (д).	
31	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Ползание по	
	гимнастической	
	скамейке. Лазанье по	
	канату произвольным	
	способом.	
22		4
32	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Акробатические	
	упражнения. Лазанье по	
	гимнастической	
	лестнице вверх, вниз,	
	влево, вправо.	
33	Строевые упражнения.	1
33		1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Упражнения на	
	гимнастической	
	лестнице. Ходьба по	
	гимнастической	
	скамейке.	
34	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	_
	* *	
	Ходьба по	
	гимнастической	
	скамейке. Прыжки через	
	скакалку.	
35	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Ползание по	
	гимнастической	
	скамейке. Лазанье по	
	гимнастической	
	лестнице вверх, вниз,	
	влево, вправо.	
36	Строевые упражнения.	1
50	Медленный бег. О.Р.У.	_
	Упражнения на	
	гимнастической	
	лестнице. Лазанье по	
	наклонной скамейке с	
	опорой на руки.	
37	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Акробатические	
	Акробатические	

38	упражнения. Прыжки через скакалку. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату	1	
39	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на	1	
39	Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на	1	
39	Лазанье по наклонной скамейке с опорой на		
39	скамейке с опорой на		
39	-		
39	DATE I DOMEST OF THE PROPERTY		
39	= -		
	произвольным способом.		
,	Строевые упражнения.	1	
	Медленный бег. О.Р.У.		
	Лазанье по		
	гимнастической		
	лестнице вверх, вниз,		
	влево, вправо.		
	Упражнения на		
	равновесие.		
	Строевые упражнения.	1	
	Медленный бег. О.Р.У.		
	Ползание по		
	гимнастической		
	скамейке. Лазанье по		
	наклонной скамейке с		
	опорой на руки.		
41	Строевые упражнения.	1	
71	Медленный бег. О.Р.У.	1	
	Упражнения на		
	у пражнения на гимнастической		
	лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной		
42	Строор из учирожномия	1	
42	Строевые упражнения.	1	
	Медленный бег. О.Р.У.		
	Прыжки через скакалку.		
	Упражнения на		
42	равновесие.	1	
43	Строевые упражнения.	1	
	Медленный бег. О.Р.У.		
	Акробатические		
	упражнения. Ходьба по		
	гимнастической		
	скамейке.		
44	Строевые упражнения.	1	
	Медленный бег. О.Р.У.		
	Упражнения на		
	равновесие.		
	Подтягивание, лежа на		
	наклонной скамье.		
45	Строевые упражнения.	1	
	Медленный бег. О.Р.У.		
	Лазанье по		
	гимнастической		
	лестнице вверх, вниз,		
	влево, вправо.		
	Перелезание через		

	ı			T
	стопку матов.			
46	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Подтягивание в висе на			
	перекладине (м);			
	Подтягивание в висе			
	лежа (д).			
47	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Упражнения на			
	равновесие.			
48	Строевые упражнения.	1		
	Лазанье по канату			
	произвольным способом.			
ъ	4 34 1 7 (16	`		
Разде 49	ел 4. Мини-футбол (16 час ТБ. на уроках мини-	0В)	http://www.i	ZHATE TARMINA TARMIN HES W
4 7	футбола. Передвижение		nfosport.ru	- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в
			osporenu	<u> </u>
	по залу. Ведение мяча по		http://www.li	различных игровых видах спорта;
50	прямой и обратно		bsport.ru/	- знать правила и организацию
30	Ведение мяча «змейкой»			проведения соревнований;
<i>E</i> 1	к встречной колонне.		http://www.t	- владеть знаниями техники
51	Ведение мяча по прямой		eoriya.ru/jou rnals/	безопасности при проведении занятий
50	, удар по воротам		http://spo.1s	и соревнований;
52	Эстафета с		eptember.ru/	- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие
50	использованием мяча.		urok/	
53	Игра мини-футбол на			упражнения, двигательные действия в
	укороченной площадке.			разнообразных игровых и
54	Игровые задания с			соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения
	элементами футбола.		_	тестовых испытаний Всероссийского
55	Двухсторонняя игра			физкультурно-спортивного комплекса
	мини-футбол.			«Готов к труду и обороне» (ГТО)
56	Эстафета «Удары по			(1 10)
	воротам».			
57	Варианты игры футбол			
58	Эстафеты с элементами			
50	игры футбол		_	
59	Игра мини-футбол		-	
60	Игра мини-футбол		-	
61	Игра мини-футбол на			
	укороченной площадке		4	
62	Ведение мяча «змейкой»			
	к встречной колонне.			
63	Эстафета «Удары по			
	воротам».			
64	Двухсторонняя игра			
	мини-футбол.			
Розп	ан 5. Попримин ю испла с с	IOMOUTO	ми спортири	LIV HED(23 Haca)
<u>Разде</u>	ел 5. Подвижные игры с эл Т.Б. на уроке по	<u>темента</u> 1	http://www.i	ых игр(25 часа) - Знать терминологии игр и
03	подвижным играм.	1	nfosport.ru	достижения российских спортсменов в
	Строевые упражнения.		<u>csportinu</u>	<u> </u>
	стросвые упражнения.		<u> </u>	различных игровых видах спорта;

	14 25 277		latter of the control	
	Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча		http://www.li bsport.ru/	- знать правила и организацию проведения соревнований;
	отскочившего от пола.		·	- владеть знаниями техники
	Подбрасывание и ловля		http://www.t	безопасности при проведении занятий
	мяча двумя руками.		eoriya.ru/jou	и соревнований;
	Подвижная игра		rnals/	- уметь выполнять
	«Передача мячей в		http://spo.1s eptember.ru/	общеподготовительные и подводящие
	«передача мячеи в колоннах».		urok/	упражнения, двигательные действия в
66	Строевые упражнения.	1	1	разнообразных игровых и
00	Медленный бег. О.Р.У.	1		разноооразных игровых и соревновательных ситуациях;
	Удары мяча о пол и			- владеть техникой выполнения
	ловля его одной рукой.			тестовых испытаний Всероссийского
				физкультурно-спортивного комплекса
	Передача и ловля мяча			физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	на месте в парах. Эстафета.			м отов к труду и оооронол (1 10)
<u> </u>	1	1	1	
67	Строевые упражнения.	1	1	
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Ловля мяча			
	отскочившего от пола.			
	Передача и ловля мяча			
	на месте в парах.			
	Подвижная игра			
	«Передача мячей в			
æ =	колоннах».	<u> </u>	ļ i	
68	Строевые упражнения.	1	1	
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Подбрасывание и ловля		1	
	мяча двумя руками.		1	
	Удары мяча о пол и			
	ловля его одной рукой.			
	Эстафета.		}	
69	Строевые упражнения.	1	1	
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Передача и ловля мяча			
	на месте в парах. Ловля			
	и передача мяча в			
	движении. Подвижная			
	игра «Передача мячей в		1	
	колоннах».		1	
70	Строевые упражнения.	1	1	
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Ловля мяча			
	отскочившего от пола.			
	Удары мяча о пол и		1	
	ловля его одной рукой.		1	
	Эстафета.]	
71	Строевые упражнения.	1	1	
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Подбрасывание и ловля			
	мяча двумя руками.		1	
	Ловля и передача мяча в			
	движении. П/и «Мяч на			
	полу».	L	1	
72	Строевые упражнения.	1		

	Marray G. O. D. V	
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Передача и ловля мяча	
	на месте в парах.	
	Забрасывание мяча в	
72	корзину. Эстафета.	1
73	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Удары мяча о пол и	
	ловля его одной рукой.	
	Ловля и передача мяча в	
	движении. П/и «Мяч на	
	полу».	
74	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Ловля мяча	
	отскочившего от пола.	
	Подбрасывание и ловля	
	мяча двумя руками.	
	Эстафета.	
75	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Передача и ловля мяча	
	на месте в парах. Ловля	
	и передача мяча в	
	движении. П/и «Попади	
	в мяч».	
76	Т.Б. на уроке по	1
	подвижным играм.	
	Строевые упражнения.	
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Ловля мяча	
	отскочившего от пола.	
	Передача и ловля мяча	
	на месте в парах.	
	Эстафета.	
77	Строевые упражнения.	1
, ,	Медленный бег. О.Р.У.	1
	Подбрасывание и ловля	
	<u> </u>	
	мяча двумя руками. Удары мяча о пол и	
	ловля его одной рукой.	
	Подвижная игра «Попади в мяч».	
78		1
10	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Ловля мяча	
	отскочившего от пола.	
	Удары мяча о пол и	
	ловля его одной рукой.	
	Эстафета.	
79	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Подбрасывание и ловля	
	мяча двумя руками.	

	I 	I		
	Передача и ловля мяча			
	на месте в парах.			
	Подвижная игра			
	«Попади в мяч».			
80	Строевые упражнения.	1	1	
	Медленный бег. О.Р.У.	_		
	Ловля мяча			
	отскочившего от пола.			
	Удары мяча о пол и			
	ловля его одной рукой.			
	Эстафета.		 -	
81	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Подбрасывание и ловля			
	мяча двумя руками.			
	Ловля и передача мяча в			
	движении. Подвижная			
	игра «Передача мячей в			
	колоннах».			
82	Строевые упражнения.	1	1	
02	Медленный бег. О.Р.У.	1		
	Передача и ловля мяча			
	_			
	на месте в парах.			
	Забрасывание мяча в			
	корзину. Эстафета.		 -	
83	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Ловля и передача мяча в			
	движении. Забрасывание			
	мяча в корзину.			
	Подвижная игра «Метко			
	в цель».			
84	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Эстафета. Подвижная			
	игра «Мяч на полу».			
85	Строевые упражнения.	1	1	
0.5	Медленный бег. О.Р.У.	1		
	Передача и ловля мяча			
	=			
	на месте в парах.			
	Забрасывание мяча в			
0.5	корзину. Эстафета.	4	-	
86	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Ловля и передача мяча в			
	движении. Забрасывание			
	мяча в корзину.			
	Подвижная игра «Метко			
	в цель».			
87	Строевые упражнения.	1	1	
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Эстафета. Подвижная			
	игра «Мяч на полу».			
	III pu wyth i nu non y //.		Í.	

Разде	ел 6. Легкая атлетика(15 ча	асов)		
88	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	http://www.infosport.ru http://www.libsport.ru/ http://www.teoriya.ru/journals/	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;
89	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	1	http://spo.1s eptember.ru/ urok/	- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки)
90	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1		различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах
91	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1		спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
92	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1		
93	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1		
94	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	1		
95	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1		
96	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1		
97	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1		
98	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в	1		

	длину с разбега.	
99	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Прыжок в длину с места.	
	Метание мяча на	
	дальность.	
100	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Бег 30 м. Многоскоки с	
	ноги на ногу.	
101	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Наклон вперед из	
	положения сед на полу;	
	сгибание и разгибание	
	рук в упоре лежа.	
	Подвижная игра с	
	элементами легкой	
	атлетики.	
102	Строевые упражнения.	
	Медленный бег. О.Р.У.	

3 класс (102ч)

№	Тема учебного занятия(урока)	Коли честв	Электронн ые	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
		о часов	ресурсы	(модуль «Школьный урок»)
Разде	ел I. Легкая атлетика (15 ч		l	
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	1	http://www.i nfosport.ru http://www.li bsport.ru/	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	1	http://www.t eoriya.ru/jou rnals/	- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1	http://spo.1s eptember.ru/ urok/	- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1		изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1		тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на	1		

		•	ı	
	ногу. Прыжок в длину с разбега.			
7	Строевые упражнения.	1		
,	Медленный бег. О.Р.У.	1		
0	Бег до 4 мин. Бег 30 м.	1		
8	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Прыжок в длину с места.			
	Метание мяча на			
	дальность.			
9	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Многоскоки с ноги на			
	ногу. Прыжок в длину с			
	разбега.			
10	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Наклон вперед из			
	положения сед на полу,			
	сгибание и разгибание			
	рук в упоре лежа. Бег на			
	500 м.			
11	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.	_		
	Бег до 4 мин. Прыжок в			
	длину с разбега.			
12	Строевые упражнения.	1		
12	Медленный бег. О.Р.У.	1		
	Прыжок в длину с места.			
	Метание мяча на			
12	дальность.	1		
13	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Бег 30 м. Многоскоки с			
	ноги на ногу.			
1.4		1		
14	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Наклон вперед из			
	положения сед на полу;			
	сгибание и разгибание			
	рук в упоре лежа.			
	Подвижная игра с			
	элементами легкой			
	атлетики.			
15	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Бег 1500 м.			
Разде	ел 2. Подвижные игры с э	лемента	ми спортивн	ых игр(9часов)
16	Т.Б. на уроке по	1	http://www.i	- Знать терминологии игр и
- 0			nfosport.ru	достижения российских спортсмен
10	подвижным играм.			1
10	<u> </u>		http://www.P	различных игровых видах спорта;
10	Подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.		http://www.li bsport.ru/	различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию

	4		http://www.t	DHO HOTEL DIVOLUTE OF TOWN
			eoriya.ru/jou	- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий
			rnals/	и соревнований;
17	Строевые упражнения.	1		и сорсьновании, - уметь выполнять
	Медленный бег. О.Р.У.		http://spo.1s	общеподготовительные и подводящие
	Удары мяча о пол и		eptember.ru/	упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения
	ловля его одной рукой.		urok/	
	Ловля и передача мяча в			
	движении. Подвижная			
	игра «Попади в мяч».			тестовых испытаний Всероссийского
18	Строевые упражнения.	1		физкультурно-спортивного комплекса
	Медленный бег. О.Р.У.			«Готов к труду и обороне» (ГТО)
	Ловля мяча			(1 10)
	отскочившего от пола.			
	Ловля и передача мяча в			
	движении. Эстафета.			
19	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Удары мяча о пол и			
	ловля его одной рукой.			
	Передача и ловля мяча			
	на месте в парах.			
	Подвижная игра			
	«Попади в мяч».			
20	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Подбрасывание и ловля			
	мяча двумя руками.			
	Эстафета. Подвижная			
	игра «Попади в мяч».			
21	Строевые упражнения.	1	1	
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Ловля мяча			
	отскочившего от пола.			
	Удары мяча о пол и			
	ловля его одной рукой.			
	Эстафета]	
22	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Передача и ловля мяча			
	на месте в парах.			
	Забрасывание мяча в			
	корзину. Подвижная			
	игра «Метко в цель».]	
23	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Подбрасывание и ловля			
	мяча двумя руками.			
	Эстафета. Подвижная			
	игра «Метко в цель».			
24	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Ловля мяча			
	отскочившего от пола.			
<u> </u>		•	1	

	Передача и ловля мяча			
	на месте в парах.			
	Эстафета			
Вари	од 2. Гуууудатууда а эдомом	TANII AI	mobozyvyy (24	(1000)
<u>т азд</u> 25	ел 3. Гимнастика с элемен ТБ на уроке по	тами ак 1	http://www.i	- Знать гигиенические основы
	гимнастике. Строевые		nfosport.ru	организации самостоятельных занятий
	упражнения. Медленный		-	физическими упражнениями,
	бег. О.Р.У.		http://www.li	обеспечение их общеукрепляющей и
	Акробатические		bsport.ru/	оздоровительной направленности,
	упражнения. Прыжки			предупреждение травматизма и
	через скакалку.		http://www.t	оказание первой доврачебной помощи
26		1	eoriya.ru/jou rnals/	при травмах и ушибах;
20	Строевые упражнения.	1	http://spo.1s	при травмах и ушиоах, - знать значение гимнастических
	Медленный бег. О.Р.У.		eptember.ru/	
	Ползание по		urok/	упражнений для сохранения
	гимнастической			правильной осанки, развитие силовых
	скамейке. Ходьба по			способностей и гибкости;
	гимнастической			- осознавать значение страховки и
	скамейке.		ĺ	выполнять страховку во время
27	Строевые упражнения.	1		занятий;
	Медленный бег. О.Р.У.			- знать методические основы
	Упражнения на			выполнения гимнастических
	гимнастической			упражнений;
	лестнице. Лазанье по			- знать достижения российских
	гимнастической			спортсменов в различных видах
	лестнице вверх, вниз,			спорта;
	влево, вправо.			- владеть техникой выполнения
28	Строевые упражнения.	1]	тестовых испытаний Всероссийского
	Медленный бег. О.Р.У.			физкультурно-спортивного комплекса
	Ползание по			«Готов к труду и обороне» (ГТО).
	гимнастической			
	скамейке. Лазанье по			
	канату произвольным			
	способом.			
29	Строевые упражнения.	1	1	
	Медленный бег. О.Р.У.	_		
	Упражнения на			
	гимнастической			
	лестнице. Ходьба по			
	гимнастической			
	скамейке.			
30	Строевые упражнения.	1	1	
50	Медленный бег. О.Р.У.			
	Прыжки через скакалку.			
	Подтягивание в висе на			
	перекладине (м),			
	Подтягивание в висе			
21	лежа (д).	1	-	
31	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Ползание по			
	гимнастической			
	скамейке. Лазанье по			
	канату произвольным			

	способом.	
32	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Акробатические	
	упражнения. Лазанье по	
	гимнастической	
	лестнице вверх, вниз,	
	влево, вправо.	
33	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Упражнения на	
	гимнастической	
	лестнице. Ходьба по	
	гимнастической	
	скамейке.	
34	Строевые упражнения.	1
l	Медленный бег. О.Р.У.	
	Ходьба по	
	гимнастической	
	скамейке. Прыжки через	
35	скакалку.	1
33	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	1
	Ползание по	
Í	гимнастической	
	скамейке. Лазанье по	
	гимнастической	
	лестнице вверх, вниз,	
	влево, вправо.	
36	Строевые упражнения.	1
20	Медленный бег. О.Р.У.	
	Упражнения на	
	гимнастической	
	лестнице. Лазанье по	
	наклонной скамейке с	
	опорой на руки.	
37	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Акробатические	
	упражнения. Прыжки	
	через скакалку.	
38	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Лазанье по наклонной	
	скамейке с опорой на	
	руки. Лазанье по канату	
	произвольным способом.	
39	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Лазанье по	
	гимнастической	
	лестнице вверх, вниз,	
	влево, вправо.	
	Упражнения на	

	равновесие.			
40	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Ползание по			
	гимнастической			
	скамейке. Лазанье по			
	наклонной скамейке с			
	опорой на руки.			
41	Строевые упражнения.	1	-	
71	Медленный бег. О.Р.У.	1		
	Упражнения на			
	гимнастической			
	лестнице. Подтягивание,			
	лежа на наклонной			
10	скамье.	1	-	
42	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Прыжки через скакалку.			
	Упражнения на			
	равновесие.		_	
43	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Акробатические			
	упражнения. Ходьба по			
	гимнастической			
	скамейке.			
44	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Упражнения на			
	равновесие.			
	Подтягивание, лежа на			
	наклонной скамье.			
45	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Лазанье по			
	гимнастической			
	лестнице вверх, вниз,			
	влево, вправо.			
	Перелезание через			
	стопку матов.			
46	Строевые упражнения.	1		
-	Медленный бег. О.Р.У.	=		
	Подтягивание в висе на			
	перекладине (м);			
	Подтягивание в висе			
	лежа (д).			
47	Строевые упражнения.	1	1	
- /	Медленный бег. О.Р.У.	1		
	Упражнения на			
	_			
10	равновесие.	1	-	
48	Строевые упражнения.	1		
	Лазанье по канату			
	произвольным способом.		1	

49	ТБ. на уроках мини-		http://www.i	- Знать терминологии игр и
	футбола. Передвижение		nfosport.ru	достижения российских спортсменов і
	по залу. Ведение мяча по			различных игровых видах спорта;
	прямой и обратно		http://www.li	- знать правила и организацию
50	Ведение мяча «змейкой»		bsport.ru/	проведения соревнований;
	к встречной колонне.		http://www.t	- владеть знаниями техники
51	Ведение мяча по прямой		eoriya.ru/jou	безопасности при проведении занятий
0.1	, удар по воротам		rnals/	и соревнований;
52	Эстафета с		http://spo.1s	- уметь выполнять
32	использованием мяча.		eptember.ru/	общеподготовительные и подводящие
53	Игра мини-футбол на		urok/	упражнения, двигательные действия в
33	укороченной площадке.			разнообразных игровых и
54	Игровые задания с		-	соревновательных ситуациях;
J 4	элементами футбола.			- владеть техникой выполнения
55	Двухсторонняя игра		+	тестовых испытаний Всероссийского
33				физкультурно-спортивного комплекса
56	мини-футбол.		-	«Готов к труду и обороне» (ГТО)
56	Эстафета «Удары по			(1 10)
	воротам».		1	
57	Варианты игры футбол		1	
58	Эстафеты с элементами			
	игры футбол		_	
59	Игра мини-футбол			
60	Игра мини-футбол			
61	Игра мини-футбол на			
	укороченной площадке			
62	Ведение мяча «змейкой»			
	к встречной колонне.			
63	Эстафета «Удары по			
	воротам».			
64	Двухсторонняя игра			
	мини-футбол.			
	ел 5. Подвижные игры с эл			
65	Т.Б. на уроке по	1	http://www.i nfosport.ru	- Знать терминологии игр и
	подвижным играм.		HIOSPOILIU	достижения российских спортсменов
	Строевые упражнения.		http://www.li	различных игровых видах спорта;
	Медленный бег. О.Р.У.		bsport.ru/	- знать правила и организацию
	Ловля мяча			проведения соревнований;
	отскочившего от пола.		http://www.t	- владеть знаниями техники
	Подбрасывание и ловля		eoriya.ru/jou	безопасности при проведении занятий
	мяча двумя руками.		rnals/	и соревнований;
	Подвижная игра		http://spo.1s	- уметь выполнять
	«Передача мячей в		eptember.ru/ urok/	общеподготовительные и подводящие
	колоннах».		<u>urony</u>	упражнения, двигательные действия в
66	Строевые упражнения.	1		разнообразных игровых и
	Медленный бег. О.Р.У.			соревновательных ситуациях;
	Удары мяча о пол и			- владеть техникой выполнения
	ловля его одной рукой.			тестовых испытаний Всероссийского
	Передача и ловля мяча			физкультурно-спортивного комплекса
	на месте в парах.			«Готов к труду и обороне» (ГТО)
	-			_ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	Эстафета.			

	Mannayyy 5an O.D.V	
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Ловля мяча	
	отскочившего от пола.	
	Передача и ловля мяча	
	на месте в парах.	
	Подвижная игра	
	«Передача мячей в	
	колоннах».	
68	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Подбрасывание и ловля	
	мяча двумя руками.	
	Удары мяча о пол и	
	ловля его одной рукой.	
	Эстафета.	
69	Строевые упражнения.	1
09	Медленный бег. О.Р.У.	1
	Передача и ловля мяча	
	на месте в парах. Ловля	
	и передача мяча в	
	движении. Подвижная	
	игра «Передача мячей в	
	колоннах».	
70	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Ловля мяча	
	отскочившего от пола.	
	Удары мяча о пол и	
	ловля его одной рукой.	
	Эстафета.	
71	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Подбрасывание и ловля	
	мяча двумя руками.	
	Ловля и передача мяча в	
	движении. П/и «Мяч на	
72	Полу».	1
12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	1
	Передача и ловля мяча	
	на месте в парах.	
	Забрасывание мяча в	
	корзину. Эстафета.	
73	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Удары мяча о пол и	
	ловля его одной рукой.	
	Ловля и передача мяча в	
	движении. П/и «Мяч на	
	полу».	
74	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Ловля мяча	
	отскочившего от пола.	
	o reko induci o of ilona.	j

	Подбрасывание и ловля	
	мяча двумя руками. Эстафета.	
75	Строевые упражнения.	1
/3	Медленный бег. О.Р.У.	
	Передача и ловля мяча	
	на месте в парах. Ловля	
	и передача мяча в	
	движении. П/и «Попади	
	в мяч».	
76	Т.Б. на уроке по	1
	подвижным играм.	
	Строевые упражнения.	
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Ловля мяча	
	отскочившего от пола.	
	Передача и ловля мяча	
	на месте в парах.	
77	Эстафета.	1
/ /	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	1
	Подбрасывание и ловля	
	мяча двумя руками.	
	Удары мяча о пол и	
	ловля его одной рукой.	
	Подвижная игра	
	«Попади в мяч».	
78	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Ловля мяча	
	отскочившего от пола.	
	Удары мяча о пол и	
	ловля его одной рукой.	
	Эстафета.	
79	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Подбрасывание и ловля	
	мяча двумя руками.	
	Передача и ловля мяча на месте в парах.	
	Подвижная игра	
	«Попади в мяч».	
80	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Ловля мяча	
	отскочившего от пола.	
	Удары мяча о пол и	
	ловля его одной рукой.	
	Эстафета.	
81	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Подбрасывание и ловля	
	мяча двумя руками.	
	Ловля и передача мяча в	

	H			
	движении. Подвижная			
	игра «Передача мячей в			
	колоннах».			
82	Строевые упражнения.	1		
02	Медленный бег. О.Р.У.	1		
	Передача и ловля мяча			
	на месте в парах.			
	Забрасывание мяча в			
	корзину. Эстафета.			
83	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Ловля и передача мяча в			
	_			
	движении. Забрасывание			
	мяча в корзину.			
	Подвижная игра «Метко			
	в цель».			
84	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Эстафета. Подвижная			
	игра «Мяч на полу».			
85	Строевые упражнения.	1		
0.5	Медленный бег. О.Р.У.	1		
	Передача и ловля мяча			
	на месте в парах.			
	Забрасывание мяча в			
	корзину. Эстафета.			
86	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Ловля и передача мяча в			
	движении. Забрасывание			
	мяча в корзину.			
	Подвижная игра «Метко			
	в цель».			
87	·	1		
07	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Эстафета. Подвижная			
	игра «Мяч на полу».			
Разде	ел 6. Легкая атлетика(15 ч	асов)		
88	Т.Б. на уроках по легкой	1	http://www.i	- Формировать понимание влияния
	атлетике. Строевые		nfosport.ru	возрастных особенностей организма и
	упражнения. Медленный		latter of the control of	его двигательной функции на
	бег. О.Р.У. Высокий		http://www.li	физическое развитие и физическую
	старт. Бег 30 м.		bsport.ru/	подготовленность;
	Подвижная игра с		http://www.t	- уметь анализировать техники
	элементами легкой		http://www.t eoriya.ru/jou	физических упражнений, их освоение
	атлетики.		rnals/	и выполнение по показу;
89		1	http://spo.1s	
09	Строевые упражнения.	1	eptember.ru/	- владеть навыками выполнения
	Медленный бег. О.Р.У.		urok/	жизненно важных двигательных
	Высокий старт. Бег 30 м.	4		умений (ходьба, бег, прыжки)
90	Строевые упражнения.	1		различными способами, в различных
	Медленный бег. О.Р.У.			изменяющихся внешних условиях;
	Бег до 4 мин. Прыжок в			- знать достижения российских

	плину с места		споитеменов в изэлини и вилах
91	длину с места. Строевые упражнения.	1	спортсменов в различных видах спорта;
91	Медленный бег. О.Р.У.	1	- владеть техникой выполнения
	Метание мяча на		тестовых испытаний Всероссийского
			физкультурно-спортивного комплекса
	дальность. Многоскоки		физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
02	с ноги на ногу.	1	(1 10).
92	Строевые упражнения.	1	
	Медленный бег. О.Р.У.		
	Бег до 4 мин. Метание		
0.0	мяча на дальность.	4	
93	Строевые упражнения.	1	
	Медленный бег. О.Р.У.		
	Многоскоки с ноги на		
	ногу. Прыжок в длину с		
	разбега.		
94	Строевые упражнения.	1	
	Медленный бег. О.Р.У.		
	Бег до 4 мин. Бег 30 м.		
95	Строевые упражнения.	1	
	Медленный бег. О.Р.У.		
	Прыжок в длину с места.		
	Метание мяча на		
	дальность.		
96	Строевые упражнения.	1	
	Медленный бег. О.Р.У.		
	Многоскоки с ноги на		
	ногу. Прыжок в длину с		
	разбега.		
97	Строевые упражнения.	1	
	Медленный бег. О.Р.У.		
	Наклон вперед из		
	положения сед на полу,		
	сгибание и разгибание		
	рук в упоре лежа. Бег на		
	500 м.		
98	Строевые упражнения.	1	
	Медленный бег. О.Р.У.		
	Бег до 4 мин. Прыжок в		
	длину с разбега.		
99	Строевые упражнения.	1	
	Медленный бег. О.Р.У.	_	
	Прыжок в длину с места.		
	Метание мяча на		
	дальность.		
100	Строевые упражнения.	1	
	Медленный бег. О.Р.У.	•	
	Бег 30 м. Многоскоки с		
	ноги на ногу.		
101	Строевые упражнения.	1	
101	Медленный бег. О.Р.У.	1	
	Наклон вперед из		
	_		
	положения сед на полу;		
	сгибание и разгибание		
	рук в упоре лежа.		

	Подвижная игра с элементами легкой	
	атлетики.	
102	Строевые упражнения.	
	Медленный бег. О.Р.У.	

4 класс (102ч)

№	Тема учебного	Коли	Электронн	Деятельность учителя с учетом
	занятия(урока)	честв	ые	рабочей программы воспитания
		0	ресурсы	(модуль «Школьный урок»)
		часов		
	ел I. Легкая атлетика (15 ч	часов)	1	
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	1	http://www.i nfosport.ru http://www.li bsport.ru/	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	1	http://www.t eoriya.ru/jou rnals/	- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1	http://spo.1s eptember.ru/ urok/	- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1		изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1		тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1		
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	1		
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1		
9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	1		

Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбета. 10 Строевые упражнения. 1 Медленный бет. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу, стибаще и разгибащие рук в упоре лежа. Бег на 500 м. 11 Строевые упражнения. 1 Медленный бет. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбета. 12 Строевые упражнения. 1 Медленный бет. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метанне мяча на дальность. 13 Строевые упражнения. 1 Медленный бет. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу. 14 Строевые упражнения. 1 Медленный бет. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; стибащие и разгибащие рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами спортивных игр(9часов) длястики. 15 Строевые упражнения. 1 Медленный бет. О.Р.У. Бег 1500 м. Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр(9часов) — Знать тервинологии игр и польяжным играм. Строевые упражнения. http://www.l. bsport.ru/ http://www.l. bsport.r		T.			
10 Разбета. 1 Медленный бет. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу, стибание и разгибание рук в упоре лежа. Бет на 500 м. 1 Медленный бет. О.Р.У. Бет до 4 мип. Прыжок в длину с разбета. 1 Медленный бет. О.Р.У. Прыжок в длипу с места. 1 Медленный бет. О.Р.У. Прыжок в длипу с места. 1 Медленный бет. О.Р.У. Прыжок в длипу с места. 1 Медленный бет. О.Р.У. 1 Медленный бет.					
10 Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу, стибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег па 500 м. 11 Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбета. 12 Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метапие мяча па дальность. 13 Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многосковки с поти на поту. 14 Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклоп вперед из положения сед на полу; стибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами регкой атлетики. 15 Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. 1 Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. 1 Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. 2 Лать терминологии игр и достижения российских спортемено подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета 1 http://www.i. http://www.i. bsport.ru/ http://www.i. bsport.ru/ http://www.i. bsport.ru/ http://www.i. bsport.ru/ http://www.i. bsport.ru/ http://www.i. bsport.ru/ bsport.ru/ http://www.i. bsport.ru/ bsport.ru/ http://www.i. bsport.ru/ bsport.ru/ http://www.i. bsport.ru/ bsport.ru/ bsport.ru/ bsport.ru/ http://www.i. bsport.ru/ b					
Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу, стибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. 11 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега. 12 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. 13 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу. 14 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. 15 Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр(9часов) 16 Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета подвижным играм. Строевые упражнения медленный бег. О.Р.У. Эстафета подвижным играм. Владеть запать правила и организацию проведении занят и соревнований; владеть запать правила и организацию проведении занят и соревнований;					
Наклон вперед из положения сед на полу, сгибапис и разгибапис рук в упоре лежа. Бег на 500 м. 11 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега. 12 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание муча на дальность. 13 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с поги на погу. 14 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; стибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. 15 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр(9часов) 16 Т.Б. па уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета подвижнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета подвижнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета подвижнения игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения сорезпований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занят и сорезпований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занят и сорезпований;	10		1		
положения сед на полу, стибапис и разгибапис рук в упоре лежа. Бег на 500 м. 11 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега. 12 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метапие мяча на дальность. Дальность. Метапие мяча на дальность. Метапие мяча на дальность иоги на ногу. 13 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу. 14 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Наклоп вперед из положения сед на полу; стибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой аттлетики. 15 Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр(9часов) 1					
сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег па 500 м. 11 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбета. 12 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метапие мяча па дальность. 13 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу. 14 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. 15 Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бет 1500 м. Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр(9часов) 16 Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бот 1500 м. Раздел 3. Подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бот 1500 м. Раздел 4. Подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Вать терминологии игр и достижения российских спортскено различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техтики безопасности при проведении занят и соревнований; - владеть знаниями техтики безопасности при проведении занят и соревнований;		=			
рук в упоре лежа. Бег на 500 м. 11 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбета. 12 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. 13 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу. 14 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. 15 Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр(9часов) 16 Т.Б. на уроке по подвижным играм. 1 Медленный бег. О.Р.У. Вег 1500 м. Т.Б. на уроке по подвижным играм. 1 Медленный бег. О.Р.У. Эстафета 1 Медленный бег. О.Р.У. Вег 1500 м. 1 Медленный бег. О.Р.У. Вагант правила и организацию проведении занят. 1 Медленный бег. О.Р.У. Вагант правила и организацию проведении занят. 1 Медленный бег 10 медленный бег 10 медленный бег 20		<u> </u>			
11 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега. 1 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. 1 Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу. 1 Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу. 1 Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; стибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. 1 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. 1		=			
11					
Медленный бет. О.Р.У. Бет до 4 мин. Прыжок в длину с разбета. 12 Строевые упражнения. 1 Медленный бет. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. 13 Строевые упражнения. 1 Медленный бет. О.Р.У. Бет 30 м. Многоскоки с ноги на ногу. 14 Строевые упражнения. 1 Медленный бет. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами леткой атлетики. 15 Строевые упражнения. Медленный бет. О.Р.У. Бет 1500 м. Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр(9часов) 16 Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бет. О.Р.У. Эстафета подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бет. О.Р.У. Эстафета на медета и проведения соревнований; - владеть знавиями техники безопасности при проведении занят и соревнований; - владеть знавиями техники безопасности при проведении занят и соревнований;	11		1		
Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбета. 12 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. 13 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Бет 30 м. Многоскоки с ноги на ногу. 14 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; стибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлегики. 15 Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр(9часов) 16 Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета 1 http://www.li bsport.ru/ - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении заняти соревнований;	11		1		
12					
12					
Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. 13 Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бет 30 м. Многоскоки с ноги на ногу. 14 Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. 15 Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бет 1500 м. Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр(9часов) 16 1 П.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета 1 http://www.li bsport.ru/ http://www.li bsport.ru/ http://www.li coriya.ru/jou rnals/. 1 http://www.ti coriya.ru/jou rnals/. 1 copeвнований; 1 нать правила и организацию проведения соревнований; 1 вадеть знаниями техники безопасности при проведении занят и соревнований;	12	, 1	1		
Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. 13 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Бет 30 м. Многоскоки с ноги на ногу. 14 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. 15 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Бет 1500 м. Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр(9часов) 16 1 http://www.libsport.ru/ П.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета http://www.libsport.ru/ Медленный бег. О.Р.У. Эстафета соревнований; владеть знаниями техники безопасности при проведении занят и соревнований;	12	1	1		
Метание мяча на дальность. 1					
Дальность. 1					
13					
Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу. 14 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. 15 Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр(9часов) 1	13		1		
Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу. 14 Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. 15 Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр(9часов) 16 1		1			
14 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. 15 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр(9часов) 16 1 http://www.i nfosport.ru nfosport.ru http://www.i pasличных игровых видах спортаено различных игровых видах спортае; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении заняти и соревнований;		Бег 30 м. Многоскоки с			
Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. 15 Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр(9часов) 1 http://www.i nfosport.ru http://www.li bsport.ru/ http://www.li bsport.ru/ http://www.li bsport.ru/ http://www.li paзличных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занят: и соревнований;		ноги на ногу.			
Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. 15 Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр(9часов) 1 http://www.i nfosport.ru http://www.li bsport.ru/ http://www.li bsport.ru/ http://www.li bsport.ru/ http://www.li paзличных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занят: и соревнований;	1.4		4		
Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. 15 Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр(9часов) 1 http://www.i nfosport.ru Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета 1 http://www.li bsport.ru/ 1 http://www.li bsport.ru/ 1 http://www.t eoriya.ru/jou rnals/ 1 copeвнований; владеть знаниями техники безопасности при проведении заняти и соревнований;	14	- · · ·	1		
положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. 15 Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр(9часов) 1 http://www.infosport.ru Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета положения спортивных игр(9часов) 1 http://www.infosport.ru http://www.infosport.ru/ http://www.infosport.ru/ http://www.infosport.ru/ http://www.infosport.ru/ http://www.infosport.ru/ http://www.infosport.ru/ http://www.infosport.ru/ pазличных игр(9часов) - Знать терминологии игр и достижения российских спортсмено различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении заняти и соревнований;					
сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. 15 Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр(9часов) 1		-			
рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. 15 Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр(9часов) 1 http://www.i nfosport.ru Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета 1 http://www.li bsport.ru/ http://www.t eoriya.ru/jou rnals/ и соревнований;		•			
Подвижная игра с элементами легкой атлетики. 15 Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр(9часов) 16 1 http://www.infosport.ru достижения российских спортсмено различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занят; и соревнований;		-			
элементами легкой атлетики. 15 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр(9часов) 16 1 http://www.i nfosport.ru Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета http://www.t eoriya.ru/jou rnals/ 1 http://www.t eoriya.ru/jou rnals/ 1 http://www.t eoriya.ru/jou rnals/ 1 http://www.t eoriya.ru/jou rnals/		- · · · -			
атлетики. 15 Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бет 1500 м. Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр(9часов) 16 1 http://www.i подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета		=			
15 Строевые упражнения. 1 Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр(9часов) 16 1 http://www.i nfosport.ru Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета http://www.t eoriya.ru/jou rnals/ 1 http://www.t eoriya.ru/jou rnals/ 1 http://www.t eoriya.ru/jou rnals/ 1 http://www.t eoriya.ru/jou rnals/					
Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр(9часов) 1	15		1		
Бег 1500 м. Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр(9часов) 1					
1 http://www.i nfosport.ru - Знать терминологии игр и достижения российских спортсмено различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении заняти и соревнований;					
Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета nfosport.ru http://www.li bsport.ru/ http://www.t eoriya.ru/jou rnals/ nfosport.ru достижения российских спортсмено различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении заняти и соревнований;		ел 2. Подвижные игры с э			• •
Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета http://www.li bsport.ru/ http://www.t eoriya.ru/jou rnals/ и соревнований;	16		1		
подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета http://www.li bsport.ru/ npоведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении заняти и соревнований;		Т.Б. на уроке по		nrosport.ru	
Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета bsport.ru/ - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занят и соревнований;				http://www.li	-
Медленный бег. О.Р.У. Эстафета http://www.t eoriya.ru/jou rnals/ проведения соревновании; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занят и соревнований;		_			
еогіуа.ru/jou проведении занят и соревнований;					=
rnals/ и соревнований;		Эстафета			
					<u> </u>
17 Строевые упражнения. 1 - уметь выполнять	17	Строевые упражнения	1	<u>111013/</u>	1 -
	1/			http://spo.1s	общеподготовительные и подводящие
Удары мяча о пол и <u>eptember.ru/</u> упражнения, двигательные действия				eptember.ru/	упражнения, двигательные действия в
ловля его одной рукой.		-			
Ловля и передача мяча в соревновательных ситуациях;		_ = -			
движении. Подвижная - владеть техникой выполнения		_			
		игра «Попади в мяч».			тестовых испытаний Всероссийского
	10				
Медленный бег. О.Р.У.	10	Строевые упражнения.	1		физкультурно-спортивного комплекса

	Ловля мяча			«Готов к труду и обороне» (ГТО)
	отскочившего от пола.			1, ,
	Ловля и передача мяча в			
	движении. Эстафета.			
19	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.	-		
	Удары мяча о пол и			
	ловля его одной рукой.			
	Передача и ловля мяча			
	на месте в парах.			
	Подвижная игра			
	Подвижная игра «Попади в мяч».			
20		1		
20	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Подбрасывание и ловля			
	мяча двумя руками.			
	Эстафета. Подвижная			
2.1	игра «Попади в мяч».			
21	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Ловля мяча			
	отскочившего от пола.			
	Удары мяча о пол и			
	ловля его одной рукой.			
	Эстафета			
22	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Передача и ловля мяча			
	на месте в парах.			
	Забрасывание мяча в			
	корзину. Подвижная			
	игра «Метко в цель».			
23	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Подбрасывание и ловля			
	мяча двумя руками.			
	Эстафета. Подвижная			
	игра «Метко в цель».			
24	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Ловля мяча			
	отскочившего от пола.			
	Передача и ловля мяча			
	на месте в парах.			
	Эстафета			
'азде	ел 3. Гимнастика с элемен	тами ак	робатики (24	часа)
азде 25		тами ак 1	робатики (24 http://www.i	- Знать гигиенические основы
	ТБ на уроке по			- Знать гигиенические основы
	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые		http://www.i nfosport.ru	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий
	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный		http://www.i nfosport.ru http://www.li	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями,
	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.		http://www.i nfosport.ru	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и
	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный		http://www.i nfosport.ru http://www.li	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями,

26	C	1	oorius multan	
26	Строевые упражнения.	1	eoriya.ru/jou	при травмах и ушибах;
	Медленный бег. О.Р.У.		rnals/	- знать значение гимнастических
	Ползание по		http://spo.1s	упражнений для сохранения
	гимнастической		eptember.ru/	правильной осанки, развитие силовых
	скамейке. Ходьба по		urok/	способностей и гибкости;
	гимнастической			- осознавать значение страховки и
	скамейке.			выполнять страховку во время
27		1	+	_ * * *
27	Строевые упражнения.	1		занятий;
	Медленный бег. О.Р.У.			- знать методические основы
	Упражнения на			выполнения гимнастических
	гимнастической			упражнений;
	лестнице. Лазанье по			- знать достижения российских
	гимнастической			спортсменов в различных видах
	лестнице вверх, вниз,			спорта;
	влево, вправо.			- владеть техникой выполнения
28	-	1	-	тестовых испытаний Всероссийского
20	Строевые упражнения.	1		физкультурно-спортивного комплекса
	Медленный бег. О.Р.У.			1 7 71 1
	Ползание по			«Готов к труду и обороне» (ГТО).
	гимнастической			
	скамейке. Лазанье по			
	канату произвольным			
	способом.			
29	Строевые упражнения.	1	1	
2)	Медленный бег. О.Р.У.	1		
	Упражнения на			
	гимнастической			
	лестнице. Ходьба по			
	гимнастической			
	скамейке.			
30	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Прыжки через скакалку.			
	Подтягивание в висе на			
	перекладине (м),			
	Подтягивание в висе			
21	лежа (д).	1	-	
31	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Ползание по			
	гимнастической			
	скамейке. Лазанье по			
	канату произвольным			
	способом.			
32	Строевые упражнения.	1	1	
32	Медленный бег. О.Р.У.			
	Акробатические			
	упражнения. Лазанье по			
	гимнастической			
	лестнице вверх, вниз,			
	влево, вправо.			
33	Строевые упражнения.	1]	
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Упражнения на			
	гимнастической			
	тимнастической		<u> </u>	

_		1	1	
	лестнице. Ходьба по			
	гимнастической			
	скамейке.			
34	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Ходьба по			
	гимнастической			
	скамейке. Прыжки через			
	скакалку.			
35	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Ползание по			
	гимнастической			
	скамейке. Лазанье по			
	гимнастической			
	лестнице вверх, вниз,			
	влево, вправо.			
36	Строевые упражнения.	1		
30	Медленный бег. О.Р.У.	1		
	Упражнения на			
	гимнастической			
	лестнице. Лазанье по			
	наклонной скамейке с			
37	опорой на руки.	1	-	
31	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	1		
	Акробатические			
	упражнения. Прыжки			
38	через скакалку.	1	-	
30	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	1		
	Лазанье по наклонной			
	скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату			
	произвольным способом.			
20	1	1	-	
39	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	1		
	Лазанье по			
	гимнастической			
	лестнице вверх, вниз,			
	влево, вправо.			
	Упражнения на			
40	равновесие.	1		
40	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	1		
	Ползание по			
	гимнастической			
	скамейке. Лазанье по			
	наклонной скамейке с			
4.1	опорой на руки.	1	-	
41	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Упражнения на			
1	гимнастической	1	1	

	лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.			
42	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Прыжки через скакалку.			
	Упражнения на			
	равновесие.			
43	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Акробатические			
	упражнения. Ходьба по			
	гимнастической			
	скамейке.			
44	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Упражнения на			
	равновесие.			
	Подтягивание, лежа на			
	наклонной скамье.			
45	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Лазанье по			
	гимнастической			
	лестнице вверх, вниз,			
	влево, вправо.			
	Перелезание через			
46	стопку матов.	1		
40	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	1		
	Подтягивание в висе на			
	перекладине (м);			
	Подтягивание в висе			
	лежа (д).			
47	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Упражнения на			
	равновесие.			
48	Строевые упражнения.	1		
	Лазанье по канату			
	произвольным способом.			
Разпа	ел 4. Мини-футбол (16 час	np)		
1 азде	ТБ. на уроках мини-	ов <i>ј</i>	http://www.i	- Знать терминологии игр и
7/	футбола. Передвижение		nfosport.ru	достижения российских спортсменов в
	по залу. Ведение мяча по		·	различных игровых видах спорта;
	прямой и обратно		http://www.li	- знать правила и организацию
50	Ведение мяча «змейкой»		bsport.ru/	проведения соревнований;
	к встречной колонне.		http://www.t	- владеть знаниями техники
51	Ведение мяча по прямой		eoriya.ru/jou	безопасности при проведении занятий
	, удар по воротам		rnals/	и соревнований;
52	Эстафета с		http://spo.1s	- уметь выполнять
	использованием мяча.		eptember.ru/	общеподготовительные и подводящие
	I	1	1	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·

53	Игра мини-футбол на		urok/	упражнения, двигательные действия в
	укороченной площадке.			разнообразных игровых и
54	Игровые задания с			соревновательных ситуациях;
	элементами футбола.			- владеть техникой выполнения
55	Двухсторонняя игра			тестовых испытаний Всероссийского
	мини-футбол.			физкультурно-спортивного комплекса
56	Эстафета «Удары по			«Готов к труду и обороне» (ГТО)
	воротам».			
57	Варианты игры футбол			
58	Эстафеты с элементами			
	игры футбол			
59	Игра мини-футбол			
60	Игра мини-футбол			
61	Игра мини-футбол на		•	
	укороченной площадке			
62	Ведение мяча «змейкой»			
	к встречной колонне.			
63	Эстафета «Удары по		1	
0.5	воротам».			
64	Двухсторонняя игра		-	
0-	мини-футбол.			
	мини-футоол.			
Разпа	ел 5. Подвижные игры с эл	ламанта	ми спортири	их игр(23 наса)
65	Т.Б. на уроке по	1	http://www.i	- Знать терминологии игр и
0.5	подвижным играм.	1	nfosport.ru	достижения российских спортсменов в
	Строевые упражнения.			различных игровых видах спорта;
	Медленный бег. О.Р.У.		http://www.li	- знать правила и организацию
	Ловля мяча		bsport.ru/	проведения соревнований;
	отскочившего от пола.			- владеть знаниями техники
	Подбрасывание и ловля		http://www.t eoriya.ru/jou	безопасности при проведении занятий
	*		rnals/	и соревнований;
	мяча двумя руками. Подвижная игра		http://spo.1s	- уметь выполнять
	«Передача мячей в		eptember.ru/	общеподготовительные и подводящие
	колоннах».		urok/	упражнения, двигательные действия в
66	Строевые упражнения.	1	-	разнообразных игровых и
00	Медленный бег. О.Р.У.	1		соревновательных ситуациях;
	Удары мяча о пол и			- владеть техникой выполнения
	ловля его одной рукой.			тестовых испытаний Всероссийского
	Передача и ловля мяча			физкультурно-спортивного комплекса
	-			«Готов к труду и обороне» (ГТО)
	на месте в парах.			м отов к труду и обороне» (т то)
67	Эстафета.	1	-	
0/	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	1		
	Ловля мяча			
	ОТСКОЧИВШЕГО ОТ ПОЛА.			
	Передача и ловля мяча			
	на месте в парах.			
	Подвижная игра			
	«Передача мячей в			
	колоннах».	1	-	
68	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Подбрасывание и ловля			
	мяча двумя руками.			

_	1	1	T	
	Удары мяча о пол и			
	ловля его одной рукой.			
	Эстафета.			
69	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Передача и ловля мяча			
	=			
	на месте в парах. Ловля			
	и передача мяча в			
	движении. Подвижная			
	игра «Передача мячей в			
	колоннах».			
70	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Ловля мяча			
	отскочившего от пола.			
	Удары мяча о пол и			
	ловля его одной рукой.			
	Эстафета.	<u> </u>		
71	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Подбрасывание и ловля			
	_			
	мяча двумя руками.			
	Ловля и передача мяча в			
	движении. П/и «Мяч на			
	полу».			
72	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Передача и ловля мяча			
	=			
	на месте в парах.			
	Забрасывание мяча в			
	корзину. Эстафета.			
73	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Удары мяча о пол и			
	ловля его одной рукой.			
	Ловля и передача мяча в			
	<u> </u>			
	движении. П/и «Мяч на			
	полу».			
74	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Ловля мяча			
	отскочившего от пола.			
	Подбрасывание и ловля			
	мяча двумя руками.			
	Эстафета.			
75	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Передача и ловля мяча			
	на месте в парах. Ловля			
	и передача мяча в			
	движении. П/и «Попади			
	в мяч».			
76	Т.Б. на уроке по	1		
	подвижным играм.			
	<u> </u>	1	1	

		1
	Строевые упражнения.	
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Ловля мяча	
	отскочившего от пола.	
	Передача и ловля мяча	
	на месте в парах.	
	Эстафета.	
77	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Подбрасывание и ловля	
	мяча двумя руками.	
	Удары мяча о пол и	
	ловля его одной рукой.	
	Подвижная игра	
	«Попади в мяч».	
78	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Ловля мяча	
	отскочившего от пола.	
	Удары мяча о пол и	
	ловля его одной рукой.	
	Эстафета.	
79	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Подбрасывание и ловля	
	мяча двумя руками.	
	Передача и ловля мяча	
	на месте в парах.	
	Подвижная игра	
	«Попади в мяч».	
80	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Ловля мяча	
	отскочившего от пола.	
	Удары мяча о пол и	
	ловля его одной рукой.	
	Эстафета.	
81	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Подбрасывание и ловля	
	мяча двумя руками.	
	Ловля и передача мяча в	
	движении. Подвижная	
	игра «Передача мячей в	
	колоннах».	
82	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Передача и ловля мяча	
	на месте в парах.	
	Забрасывание мяча в	
	корзину. Эстафета.	
83	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	1
	Ловля и передача мяча в	
	товил и передата мита в	<u> </u>

_		1		
	движении. Забрасывание			
	мяча в корзину.			
	Подвижная игра «Метко			
	в цель».			
84	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Эстафета. Подвижная			
	игра «Мяч на полу».			
85	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Передача и ловля мяча			
	на месте в парах.			
	Забрасывание мяча в			
	корзину. Эстафета.		_	
86	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Ловля и передача мяча в			
	движении. Забрасывание			
	мяча в корзину.			
	Подвижная игра «Метко			
	в цель».			
87	Строевые упражнения.	1		
	Медленный бег. О.Р.У.			
	Эстафета. Подвижная			
	игра «Мяч на полу».			
	ел 6. Легкая атлетика(15 ч	1	I (
88	Т.Б. на уроках по легкой	1	http://www.i nfosport.ru	- Формировать понимание влияния
	атлетике. Строевые		<u>iliosport.ru</u>	возрастных особенностей организма и
	упражнения. Медленный		http://www.li	его двигательной функции на
	бег. О.Р.У. Высокий		bsport.ru/	физическое развитие и физическую
	старт. Бег 30 м.			подготовленность;
	Подвижная игра с элементами легкой		http://www.t	- уметь анализировать техники
			eoriya.ru/jou rnals/	физических упражнений, их освоение
90	атлетики.	1	http://spo.1s	и выполнение по показу;
89	Строевые упражнения.	1 1		DHOHOTI HODIHANAN DINIO TYYOTA
1		1		- владеть навыками выполнения
	Медленный бег. О.Р.У.	1	eptember.ru/ urok/	жизненно важных двигательных
00	Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.		eptember.ru/	жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки)
90	Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Строевые упражнения.	1	eptember.ru/	жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных
90	Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.		eptember.ru/	жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
90	Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в		eptember.ru/	жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских
	Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1	eptember.ru/	жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах
90	Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. Строевые упражнения.		eptember.ru/	жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;
	Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	1	eptember.ru/	жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения
	Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на	1	eptember.ru/	жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского
	Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки	1	eptember.ru/	жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
91	Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1	eptember.ru/	жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского
	Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. Строевые упражнения.	1	eptember.ru/	жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
91	Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	1	eptember.ru/	жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
91	Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание	1	eptember.ru/	жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
91	Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1	eptember.ru/	жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
91	Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание	1	eptember.ru/	жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

	Многоскоки с ноги на	
	ногу. Прыжок в длину с	
	разбега.	
94	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Бег до 4 мин. Бег 30 м.	
95	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Прыжок в длину с места.	
	Метание мяча на	
	дальность.	
96	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Многоскоки с ноги на	
	ногу. Прыжок в длину с	
0.7	разбега.	1
97	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Наклон вперед из положения сед на полу,	
	сгибание и разгибание	
	рук в упоре лежа. Бег на	
	500 м.	
98	Строевые упражнения.	1
7.0	Медленный бег. О.Р.У.	_
	Бег до 4 мин. Прыжок в	
	длину с разбега.	
99	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Прыжок в длину с места.	
	Метание мяча на	
	дальность.	
100	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Бег 30 м. Многоскоки с	
101	ноги на ногу.	1
101	Строевые упражнения.	1
	Медленный бег. О.Р.У.	
	Наклон вперед из	
	положения сед на полу; сгибание и разгибание	
	рук в упоре лежа.	
	Подвижная игра с	
	элементами легкой	
	атлетики.	
102	Строевые упражнения.	
	Медленный бег. О.Р.У.	