

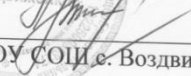


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Воздвиженка»
Уссурийского городского округа

Согласовано 
Зам.директора по УВР
И. С. Гольская
«29» августа 2019 г.


Утверждаю 
Директор МБОУ СОШ с. Воздвиженка
Е.В. Карпова
«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
« Физическая культура» 1-4 классы
(2019 -2023)

Авторы – составители учителя начальных классов: Губина Л.В.
Ленденёва И.В.
Могилевская Н.С.
Яковенко О.В.

с. Воздвиженка, 2019

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

2класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической

культуры для

- укрепления здоровья человека (физического,- социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Зкласс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота,

выносливость, координация движений, гибкость).

4класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
 - формирование уважительного отношения к культуре других народов;
 - развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
 - развитие этических чувств, и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
 - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей.
- ценностей и чувств;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ИТ. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание начального общего образования по учебному предмету

«Физическая культура»

1 класс - 99 часов

№ раздела	Тема раздела	Содержание раздела	Количество часов
1	<i>Знания о физической</i>	Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая	В процессе

	<i>культуре.</i>	культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.	
2	<i>Легкая атлетика</i>	Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10) м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.	49
3	<i>Гимнастика.</i>	Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.	17
4	<i>Спортивные и подвижные игры.</i>	Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву»,	33

		<p>«Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу». «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны». «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки». «Точно в цель», «Собачки». «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее». «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»: выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.</p>	
--	--	---	--

2 класс - 102 часа

№ раздела	Тема раздела	Содержание раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре.	<p>Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).</p>	В процессе
2	Легкая атлетика	<p><u>Бег:</u> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p><u>Броски:</u> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p><u>Метание</u> малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p><u>Прыжки:</u> на месте, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.</p> <p>Бег по слабопересеченной местности до 1 км; равномерный медленный бег до 6 минут; кросс до 1 км; бег по пересеченной местности; бег с преодолением препятствий.</p>	52
3	Гимнастика.	<p><u>Строевые упражнения:</u> повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p><u>Акробатические упражнения:</u> из</p>	14

		<p>положения, лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.</p> <p><u>Гимнастические упражнения прикладного характера:</u> танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</p>	
4	Спортивные и подвижные игры.	<p>«Жмурки», «Кот и мышь», «Горелки», «Салки», «Пятнашки», «Охотники и зайцы», «Фанты», «Ловушки с приседаниями», «Волк», «Птицелов», «Совушка», «Мышеловка», «Пустое место», «Карусель» «Кто быстрее?», «Конники-спортсмены», «Лягушата и цыплята», «Карлики и великаны», «Передача мяча», «Гори, гори ясно!», «Юрта», «Медный пень», «Ищем палочку», «Выбей из круга», «Подними платок», «Катание мяча», «Серый волк», «Сокол и лиса», «Пятнашки», «Рыбки».</p> <p>Эстафета «С мячом», эстафета зверей, «Быстрые и ловкие», «Вызов номеров», эстафета по кругу, эстафета с обручем, эстафета со скакалкой.</p>	33

3 класс – 102 часа

№ раздела	Тема раздела	Содержание раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре.	<p>Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).</p>	В процессе
2	Легкая атлетика	<p><u>Бег:</u> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p><u>Броски:</u> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p><u>Метание</u> малого мяча на дальность из-за головы.</p>	49

		<p><u>Прыжки:</u> на месте, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.</p> <p><u>Прыжки</u> в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.</p> <p>Бег по слабопересеченной местности до 1 км; равномерный медленный бег до 6 минут; кросс до 1 км; бег по пересеченной местности; бег с преодолением препятствий.</p>	
3	Гимнастика.	<p><u>Акробатические упражнения:</u> кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p><u>Гимнастические упражнения прикладного характера:</u> лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p>	20
4	Спортивные и подвижные игры.	<p><i>Краски», «Гори, гори ясно», «Ляпка», «Юрта», «Медный пень», «Ищем палочку», «Выбей из круга», «Подними платок», Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой», «Прятки», «Альчик!», «Мяч», «Я есть!», «Невод», «Стой, олень!», «Катание мяча», «Серый волк», «Сокол и лиса», «Пятнашки», «Водяной», «Серый заяк», «Чиж», «Стрельба в мишень», «Борьба», «Котел», «Круговой», «Борьба за флажки», «Рыбки», «Льдинки, ветер и мороз», «Салки», «Пятнашки», «Охотники и зайцы», «Фанты», «Ловушки с приседаниями», «Волк», «Птицелов», «Горелки».</i></p> <p><i>Эстафета «Вызов номеров», эстафета по кругу, эстафета с обручем, эстафета с мячом, эстафета «Быстрые и ловкие», эстафета «Встречная».</i></p>	33

4 класс – 102 часа

№ раздела	Тема раздела	Содержание раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре.	История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической	В процессе

		нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	
2	<i>Легкая атлетика</i>	<p><u>Бег:</u> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p><u>Броски:</u> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p><u>Метание</u> малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p><u>Прыжки:</u> на месте, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.</p> <p><u>Прыжки</u> в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.</p> <p><u>Прыжки</u> в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><u>Бег:</u> <i>низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.</i></p> <p>Бег по слабопересеченной местности до 1 км; равномерный медленный бег до 6 минут; кросс до 1 км; бег по пересеченной местности; бег с преодолением препятствий.</p>	49
3	<i>Гимнастика.</i>	<p><u>Акробатические упражнения:</u> акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><u>Гимнастические упражнения прикладного характера:</u> опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади</p>	20

		согнувшись со сходом «вперед ноги».	
4	Спортивные и подвижные игры.	«Жмурки», «Кот и мышь», «Горелки», «Салки», «Охотники и зайцы», «Фанты», «Ловушки с приседаниями», «Волк», «Птицелов», «Гори, гори ясно!», «Юрта», «Медный пень», «Ищем палочку», «Выбей из круга», «Подними платок», «Катание мяча», «Серый волк», «Третий лишний», «Сокол и лиса», «Пятнашки», «Рыбки». Эстафета «Передача мяча», со скакалкой, «С мячом», эстафета зверей, «Быстрые и ловкие», «Вызов номеров», эстафета по кругу, эстафета с обручем.	33

**Календарно-тематическое планирование уроков
учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе на 2019-2020 учебный год
Модуль «Спортивные и подвижные игры» выделен курсивом.**

№ уро-ка п.п	№ урока в разде-ле	Тема	Дата по плану	Дата по факту
		«Легкая атлетика» (24часов)		
1	1	<i>Вводный инструктаж.</i> Инструктаж по ТБ Ходьба на носках, на пятках.		
2	2	Ходьба и бег. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках		
3	3	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м.		
4	4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра.		
5	5	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м.		
6	6	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра.		
7	7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ		
8	8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед		
9	9	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.		
10	10	Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания.		
11	11	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние.		
12	1	Равномерный бег (1 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).		
13	2	Равномерный бег (2 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).		
14	3	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).		

15	4	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега.		
16	5	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега.		
17	6	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега.		
18	7	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега.		
19	8	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).		
20	9	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).		
21	10	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).		
22	11	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).		
23	12	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).		
24	13	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).		
		«Гимнастика» (17 часов)		
25	1	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.		
26	2	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке		
27	3	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка		
28	4	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ		
29	5	Равновесие. Строевые упражнения		
30	6	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».		
31	7	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке		
32	8	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра		
33	9	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам .		
34	10	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».		
35	11	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.		
36	12	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.		
37	13	Лазание по гимнастической стенке .		
38	14	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ .		
39	15	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ .		
40	16	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.		

41	17	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке		
		«Подвижные игры» (33 часов)		
42	1	Подвижная игра "Ловишки".		
43	2	Подвижная игра "Ловишки". "Быстро встань в колонну"		
44	3	Русская народная игра «Горелки», подвижная игра "Жмурки"		
45	4	Русская народная игра «Салки». Подвижная игра "Совушка".		
46	5	"Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники".		
47	6	Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Эхо".		
48	7	Подвижная игра "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне".		
49	8	Подвижная игра "Успей добежать", "Эхо".		
50	9	Подвижная игра "Жмурки", "Летает, не летает".		
51	10	Подвижная игра "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка".		
52	11	Подвижная игра "Догони свою пару", игра "Фигуры".		
53	12	Подвижная игра "Ноги от земли" или "Не оставайся на полу", "Угадай, чей голосок".		
54	13	Подвижная игра "Ноги от земли", "Кто ушел?".		
55	14	Подвижная игра "Ключи", игра "Кто ушел?".		
56	15	Подвижная игра "Кого назвали, тот ловит", "Воротца".		
57	16	Подвижная игра "Воробьи и кошка".		
58	17	Подвижная игра "Ловля обезьян", "Мяч вошедшему".		
59	18	Подвижная игра "Перелет птиц", "Поймай мяч".		
60	19	Веселые старты. Игра "Кто быстрее?".		
61	20	Подвижная игра "Ловля обезьян", "Хоровод".		
62	21	Подвижная игра "Будь ловким", "Фигуры".		
63	22	Подвижная игра "Ключи".		
64	23	Подвижная игра "Хитрая лиса".		
65	24	Подвижная игра "Удочка", "Летает, не летает".		
66	25	Подвижная игра "Кого назвали, тот и ловит", "Летает, не летает".		
67	26	Подвижная игра "Ловишки", "Передача мяча в колонне".		
68	27	Подвижная игра "Бери ленту", "Эхо".		
69	28	Подвижная игра "Воробьи и кошка"		
70	29	Подвижная игра "Мяч в воздухе".		
71	30	Подвижная игра "Мяч в воздухе", "Кто ушел?".		
72	31	Подвижная игра "Медведи и пчелы", "Воротца".		
73	32	Подвижная игра "Медведи и пчелы "Угадай, чей голосок".		
74	33	Подвижная игра "Мяч в воздухе", "Затейники".		
		«Легкая атлетика» (25 часов)		
75	1	Равномерный бег 1 минута. Чередование ходьбы, бега		

		(бег 50 м, ходьба 100 м).		
76	2	Равномерный бег 2 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).		
77	3	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).		
78	4	ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега		
79	5	ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега		
80	6	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега .		
81	7	ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция		
82	8	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега		
83	9	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега		
84	10	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы		
85	11	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы		
86	12	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий старт.		
87	13	Ходьба и бег Сочетание различных видов ходьбы		
88	14	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.		
89	15	Бег 30 м. ОРУ. Эстафеты.		
90	16	Бег 30 м. ОРУ. Эстафеты.		
91	17	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.		
92	18	Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ.		
93	19	Бег 60 м. ОРУ.		
94	20	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ		
95	21	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ.		
96	22	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. ОРУ		
97	23	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров.		
98	24	Прыжок в длину с разбега. ОРУ		
99	25	Итоговая игра «Первая помощь при травмах».		