

Приложение  
к содержательному разделу  
основной образовательной программы начального общего образования,  
утвержденной приказом МБОУ Гимназия № 6 от «20» марта 2017 г. № 88-п

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура» для 1-4 класса**

Составители: Лесных С.А., учитель физической культуры;  
Ерисов Д.В., учитель физической культуры

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Личностные результаты:**

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентации;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты:**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

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

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

### **Предметные результаты:**

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

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

13. При итоговой оценке качества освоения основной образовательной программы начального общего образования в рамках контроля успеваемости в процессе освоения содержания отдельных учебных предметов должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе:

- системы знаний и представлений о природе, обществе, человеке, технологии;
- обобщенных способов деятельности, умений в учебно-познавательной и практической деятельности;
- коммуникативных и информационных умений;
- системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни.

Итоговая оценка качества освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования осуществляется образовательным учреждением.

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **Знания о физической культуре**

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

## **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

## **Спортивно - оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подготовка к ГТО.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Подготовка к ГТО.

**Плавание.** Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

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

### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

## **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ 1 КЛАСС**

<b>№ урока</b>	<b>№</b>	<b>Наименование раздела, темы урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
----------------	----------	---	---------------------

<b>Знание о физической культуре.</b>			
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>			
<b>1.</b>	1	Профилактика травматизма. Понятия о физической культуре; спорт , спортсмен. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	<b>1 ч</b>
<b>2.</b>	2	Влияние физических упражнений на здоровье человека. Бег с ускорением 30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища.	<b>1 ч</b>
<b>3.</b>	3	Техника выполнения прыжка по фазам. Метание, способы метания. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	<b>1 ч</b>
<b>4.</b>	4	Как возникли физические упражнения. Понятие «короткая дистанция». Подготовка к ГТО.	<b>1 ч</b>
<b>5.</b>	5	« Основные способы передвижения человека» ». Развитие скоростных качеств.	<b>1 ч</b>
<b>6.</b>	6	Как возникли физические упражнения. Прыжок в длину с места. История развития физической культуры и первых соревнований.	<b>1 ч</b>
<b>7.</b>	7	Прыжки с продвижением вперед. Основные правила зарядки. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.	<b>1 ч</b>
<b>8.</b>	8	Техника выполнения прыжка по фазам. Метание, способы метания. Подготовка к ГТО.	<b>1 ч</b>
<b>9.</b>	9	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание, способы метания. Подготовка к сдаче норм ГТО. Правильно выполнять основные движения в метании	<b>1 ч</b>
<b>10.</b>	10	Упражнения для подготовки к бегу. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>1 ч</b>
<b>11.</b>	11	Техника выполнения прыжка по фазам. Определение результатов. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой	<b>1 ч</b>
<b>12.</b>	12	Метание малого мяча из положения стоя. Бег с максимальной скоростью. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола	<b>1 ч</b>
<b>Теоретический материал, понятие о физической культуре (6 часов)</b>			
<b>13.</b>	1	Зачем нужен режим дня?. Самостоятельно составлять свой режим дня и тренировок.	<b>1 ч.</b>
<b>14.</b>	2	Простейшие закаливающие процедуры. Понимания значения физической культуры в жизни человека	<b>1 ч</b>
<b>15.</b>	3	Физическая нагрузка и её влияние на сердце. Олимпийские игры; виды спорта	<b>1 ч</b>

16.	4	Спортивная форма – одежда и обувь для тёплой и холодной погоды. Иметь понимание здоровья, готовности следовать в своих действиях и поступках нормам здравьесберегающего поведения.	1 ч
17.	5	История физической культуры и спорта (возникновение и развитие) . Бегать в равномерном темпе до 1км	1 ч
18.	6	Понятия о физической культуре; спорт , спортсмен	1 ч
<b>Спортивные игры, подвижные игры (15часов)</b>			
19.	1	Правила в игре, их значение. Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1 ч.
20.	2	Игра « К своим флажкам» Правила поведения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1 ч
21.	3	Олимпийские игры, их история. 1 км бегать в равномерном темпе. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1 ч
22.	4	Игра «Лиса и куры» Бегать в равномерном темпе. Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и интерес.	1 ч
23.	5	Игра «Два мороза». Правила организации и проведения игры. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	1 ч
24.	6	Игра «Кто дальше бросит» владение мячом, держание, передачи на расстояние, ловля,	1 ч
25.	7	Игра «Пятнашки». Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1 ч
26.	8	Игра «Прыгающие воробушки»	1 ч
27.	9	Учебная игра в мини-футбол. Преодоление полосы препятствий (5 препятствий).	1 ч
28.	10	Повторение удара серединой подъёма по мячу. Учебная игра в мини-футбол. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1 ч
29.	11	Перемещения футболиста. Подвижная игра: «Салки».	1 ч
30.	12	Обучение удару носком по мячу. Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение	1 ч
31.	13	Обучение удару серединой подъёма по мячу. Повторение удара носком по мячу.	1 ч
32.	14	Учебная игра в мини-футбол. Преодоление полосы препятствий (5 препятствий).	1 ч

33.	15	Комплекс упражнений с набивными мячами.передачи на расстояние, ловля.	1 ч
<b>Гимнастика (20 часов)</b>			
34.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	1 ч
35.	2	Положение «упор присев». Группировка. Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	1 ч
36.	3	Перекаты вперед и назад в группировке. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты»	1 ч
37.	4	Перекаты на спину, лежа на животе. Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1 ч
38.	5	Перекаты из упора стоя на колени.выполнять опорный прыжок. Подготовка к ГТО.	1 ч
39.	6	Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	1 ч
40.	7	Подтягивание лежа на спине по скамейке.акробатические элементы отдельно и в комбинации	1 ч
41.	8	Обучение лазанью по наклонной скамейке в упоре присев.акробатические элементы отдельно и в комбинации	1 ч
42.	9	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1 ч
43.	10	Повороты. Ходьба по гимнастической скамейке. Выполнять строевые команды	1 ч
44.	11	Ходьба и перешагивание через мячи по гимнастической скамейке. Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	1 ч
45.	12	Совершенствование лазание по канату и гимнастической стенке, ходьбы по гимнастической скамейке.	1 ч
46.	13	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке. Лазать по гимнастической стенке, канату;	1 ч
47.	14	Обучение упражнениям, приставной шаг, шаг с прискоком.	1 ч
48.	15	Обучение лазание по канату и гимнастической стенке.	1 ч
49.	16	Обучение танцевальным упражнениям, приставной шаг, шаг с прискоком.	1 ч
50.	17	Обучение танцевальным упражнениям, приставной шаг, шаг с прискоком	1 ч
51.	18	.Совершенствование лазание по канату и гимнастической стенке, ходьбы по гимнастической скамейке.	1 ч
52.	19	Совершенствование поворотов направо, налево. Выполнять перестроения из одной колонны в колонну по два.	1 ч

53.	20	Акробатика. Строевые упражнения. Выполнять - кувырок в сторону; висы спиной к гимнастической стенке перелазание через гимнастическое бревно.	1 ч
<b>Лыжная подготовка (15 часов)</b>			
54.	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья	1 ч
55.	2	Переноска и надевание лыж. Выполнять скользящий шаг с палками; подъемы и спуски с передвижение на лыжах	1 ч
56.	3	Обучение ступающему шагу. Правильно надевать и переносить лыжи. Уметь выполнять скользящий шаг с палками; подъемы и спуски с передвижение на лыжах	1 ч
57.	4	Прохождение дистанции 300 м. Выполнять скользящий шаг с палками; подъемы и спуски с передвижение на лыжах. Лыжные гонки, развитие координации.	1 ч
58.	5	Передвижение в медленном темпе. Выполнять скользящий шаг с палками; подъемы и спуски с передвижение на лыжах. Подготовка к ГТО.	1 ч
59.	6	Игры на свежем воздухе для укрепления здоровья.	1 ч
60.	7	Скользящий шаг без палок шаг с палками; подъемы и спуски с передвижение на лыжах	1 ч
61.	8	Прохождение в медленном темпе до 500 м. . Подготовка к сдаче норм ГТО). Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	1 ч
62.	9	Повороты переступанием. скользящий шаг с палками; подъемы и спуски с передвижение на лыжах. контролировать свои действия и эмоциональную поддержку однокласснику	1 ч
63.	10	Обучение подъему ступающим шагом. Подготовка к сдаче норм ГТО. Скользящий шаг с палками; подъемы и спуски с передвижение на лыжах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1 ч
64.	11	Подъемы на склон 12-15 градусов ступающим шагом.	1 ч
65.	12	Спуски под уклон. подготовка к сдаче норм ГТО). Выполнять скользящий шаг с палками; подъемы и спуски с передвижение на лыжах. Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	1 ч
66.	13	Спуски и подъемы. Подвижные игр Выполнять скользящий шаг с палками; подъемы и спуски с передвижение на лыжах. Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	1 ч
67.	14	Прохождение в медленном темпе дистанции до 800 м. . Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч

68.	15	Прохождение дистанции 1000 метров без учета времени. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
<b>Гимнастика (6 часов)</b>			
69.	1	Комплексы дыхательных упражнений. Инструктаж по ТБ.	1 ч
70.	2	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Выполнять строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	1 ч
71.	3	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Выполнять строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	1 ч
72.	4	.Кувырок вперед ,стойка на лопатках. умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	1 ч
73.	5	Кувырок в сторону. Выполнять строевые команды:	1 ч
74.	6	.Из стойки на лопатках, согнув ноги перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Проявлять качества силы, координации и выносливости	1 ч
<b>Плавание (8 часов)</b>			
75.	1	Правила поведения в бассейне, техника безопасности. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.	1 ч
76.	2	Упражнения на всплытие и лежание на груди	1 ч
77.	3	«Кроль на груди» Соблюдать правила техники безопасности Проявлять качества силы, координации и выносливости	1 ч
78.	4	«Кроль на груди» Соблюдать правила техники безопасности Присесть под водой; присед под водой в парах, присед под водой с выдохом	1 ч
79.	5	«Кроль на груди» Принимать технологию указанную учителем.	1 ч
80.	6	«Кроль на спине»контроль за техникой выполнения упражнений.	1 ч
81.	7	«Кроль на спине» работа на выносливость	1 ч
82.	8	Техника плавания кролем на груди, кролем на спине	1 ч
<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность (5 часов)</b>			
83.	1	« Зачем нужен режим дня?» Необходимость отслеживания состояния здоровья.	1 ч
84.	2	Роль слуха и зрения при движении человека. Выполнять простейшие приёмы оказания помощи при травмах и ушибах	1 ч
85.	3	Простейшие закаливающие процедуры. Теория о пользе З.О.Ж	1 ч
86.	4	Физическая нагрузка и её влияние на сердце	1 ч

87.	5	Составить комплекс утренней зарядки из 5-6 заданий	1 ч
<b>Подвижные игры (6 часов)</b>			
88.	1	Составление режима дня. Инструктаж по ТБ.мини-футбол.	1 ч
89.	2	Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!».	1 ч
90.	3	Передачи мяча в парах Игра «Метко в цель».	1 ч
91.	4	Ведение мяча на месте, бросок в корзину.	1 ч
92.	5	Метание мяча в цель. Игра «Белые медведи».	1 ч
93.	6	Подвижная игра в мини-футбол.	1 ч
<b>Легкая атлетика (6 часов)</b>			
94.	1	Инструктаж по Т/Б. Прыжки. Игра «Пятнашки». Бег с максимальной скоростью до 30 м.	1 ч
95.	2	Правила ТБ на уроках легкой атлетики Прыжок в длину и в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву». Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений.	1 ч
96.	3	Прыжки на одной и двух ногах с передвижением вперед. Кросс 1 км. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе	1 ч
97.	4	Прыжок в длину с отталкиванием одной ногой через низкое препятствие.	1 ч
98.	5	Броски из-за головы двумя руками мяча с расстояния 2-5 м. Игра «Мяч на полу».	1 ч
99.	6	Итоговая контрольная работа. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда измерять показатели развития основных физических качеств	1 ч

## 2 КЛАСС

№ урока	№	Тема урока	Планируемые предметные результаты, подлежащие контролю Примечание
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>			
1.	1	Профилактика травматизма. Правила подбора одежды на открытом воздухе. Эстафетный бег до 30 м. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1 ч
2.	2	Техника низкого старта: Команды « На старт», «Внимание», «Марш». Беговые упражнения: с высоким	1 ч

		подниманием бедра, прыжками и с ускорением	
3.	3	Обучение построению в колонну по одному. Медленный бег до 1 мин. Бег с ускорением 30 м Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
4.	4	Челночный бег 3x10 м. Медленный бег 1км. Подготовка к сдаче норм ГТО. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1 ч
5.	5	Бег 30 метров с низкого старта. Подвижные игры. «Класс - смирно».	1 ч
6.	6	Влияние физических упражнений на здоровье человека. История развития физической культуры и первых соревнований.	1 ч
7.	7	Прыжки в длину по фазам на результат. Самооценка. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола	1 ч
8.	8	Высокий старт. Бег 30 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
9.	9	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО). Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой	1 ч
10.	10	Метание малого мяча. Правила оказания первой помощи. Особенности физической культуры разных народов.	1 ч
11.	11	Понятие «Короткая дистанция». Бег на скорость. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища.	1 ч
12.	12	Бег с максимальной скоростью с высокого старта. Пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	1 ч
<b>Теоретический материал, понятие о физической культуре (6 часов)</b>			
13.	1	Элементарные знания о строении человеческого тела.	1 ч
14.	2	Правила оказания первой помощи в разных ситуациях.	1 ч
15.	3	Профилактика травматизма на уроках спортивных игр. Самоконтроль за состоянием своего самочувствия во время урока	1 ч
16.	4	Представление о физических качествах. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением	1 ч
17.	5	Работа различных мышц.упражнения для профилактики правильной осанки.	1 ч
18.	6	Внутренние органы человека. Элементарные знания о строении кровеносной, дыхательной, пищеварительной системе человека	1 ч

<b>Спортивные игры, подвижные игры (15 часов)</b>			
19.	1	Правила т/безопасности при занятиях спортивными играми. Обучение стойкам и передачам мяча. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1 ч
20.	2	Обучение ловли и передачи мяча. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1 ч
21.	3	Обучение ловли и передачи мяча в движении. Развитие быстроты и ловкости.	1 ч
22.	4	Ловля и передача мяча в движении. Правила техники безопасности во время спортивных игр.	1 ч
23.	5	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	1 ч
24.	6	Броски теннисного мяча в цель.: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Школа мяча».	1 ч
25.	7	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Составление режима дня. Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1 ч
26.	8	Бросок двумя руками от груди. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1 ч
27.	9	Ловля и передача мяча в движении.	1 ч
28.	10	Упражнения с малыми мячами	1 ч
29.	11	Упражнения с большими мячами. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1 ч
30.	12	Обучение ловле и передаче мяча в движении. », «Мяч водящему», «Школа мяча».	1 ч
31.	13	Обучение ведению мяча на месте в шаге, выполнения игровых действий Упражнения с большими мячами	1 ч
32.	14	Подвижная игра «Перестрелка». «Мяч водящему».	1 ч
33.	15	Ведение мяча на месте, бросок в корзину. выполнения игровых действий	1 ч
<b>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</b>			
34.	1	Комплексы дыхательных упражнений. Инструктаж по ТБ	1 ч
35.	2	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Акробатические комбинации	1 ч
36.	3	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Акробатические комбинации	1 ч
37.	4	Кувырок в сторону. Акробатические комбинации	1 ч
38.	5	Из стойки на лопатках, согнув ноги перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Выполнять висы,	1 ч

		подтягивание в виси	
39.	6	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев. ОРУ.	1 ч
40.	7	Комплексы упражнений на развитие физических качеств вис стоя и лёжа	1 ч
41.	8	Комплексы упражнений на развитие физических качеств вис стоя и лёжа	1 ч
42.	9	ОРУ с предметами. Выполнять висы, подтягивание в виси. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1 ч
43.	10	Строевые упражнения. Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	1 ч
44.	11	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнять висы, подтягивание в виси	1 ч
45.	12	Перестроения. Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	1 ч
46.	13	Разновидности перекачов. Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	1 ч
47.	14	Разновидности кувырков. Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	1 ч
48.	15	Обучение «мост» (с помощью и самостоятельно).	1 ч
49.	16	Упражнения на гимнастическом бревне	1 ч
50.	17	Обучение кувырку назад в группировке.	1 ч
51.	18	Лазание по канату. Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	1 ч
52.	19	Совершенствование виси на гимнастической стенке, «мост» (с помощью и самостоятельно).	1 ч
53.	20	Лазание. Основные положения.	1 ч
<b>Лыжная подготовка (19 часов)</b>			
54.	1	Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Ходьба ступающим шагом	1 ч
55.	2	Ходьба ступающим шагом без палок. в ходьбе и беге с максимальной скоростью на лыжах	1 ч
56.	3	Ходьба скользящим шагом без палок	1 ч
57.	4	Попеременный двухшажный ход. Лыжные гонки, развитие координации	1 ч
58.	5	Подъём «полуёлочкой». Спуск . в ходьбе и беге с максимальной скоростью на лыжах	1 ч
59.	6	Подъём «лесенкой» Спуск	1 ч
60.	7	Спуск. Торможение «плугом» в ходьбе и беге с максимальной скоростью на лыжах	1 ч
61.	8	Спуск. Торможение	1 ч

		«плугом» в ходьбе и беге с максимальной скоростью на лыжах. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	
62.	9	Подъём на склон лесенкой. Передвижение скользящим шагом.	1 ч
63.	10	Дыхание при ходьбе и беге на лыжах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1 ч
64.	11	Повторение передвижения скользящим, ступающим шагом.	1 ч
65.	12	Обучение попеременному двухшажному ходу. Передвижения на лыжах до 1 км. Подготовка к сдаче норм ГТО).	1 ч
66.	13	Повторение подъёма на склон лесенкой.подъём лесенкой, спуск в высокой стойк	1 ч
67.	14	Обучение спуска в высокой стойке.	1 ч
68.	15	Повторение спуска в высокой стойке.подъём лесенкой, спуск в высокой стойк	1 ч
69.	16	Обучение спуску со склона в низкой стойке.подъём лесенкой, спуск в высокой стойк	1 ч
70.	17	Обучение подъёму на склон лесенкой. Повторение спуска	1 ч
71.	18	Повторение подъёма на склон лесенкой.подъём лесенкой, спуск в высокой стойк	1 ч
72.	19	Обучение подъёму на склон наискось. Спуск со склона.подъём лесенкой, спуск в высокой стойк	1 ч
<b>Гимнастика (4 часа)</b>			
73.	1	ТБ на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в группировке.и выполнение строевых команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	1 ч
74.	2	Обучение перекату назад в стойку на лопатках.и выполнение строевых команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»,	1 ч
75.	3	Совершенствования кувырка назад в группировке, переката назад в стойку на лопатки	1 ч
76.	4	Совершенствования кувырка назад в группировке, переката назад в стойку на лопатках.	1 ч
<b>Плавание (8 часов)</b>			
77.	1	Правила поведения в бассейне, техника безопасности. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.	1 ч
78.	2	Упражнения на всплытие и лежание на груди	1 ч
79.	3	«Кроль на груди»	1 ч

80.	4	Техника плавания кролем на груди, кролем на спине	1 ч
81.	5	«Кроль на груди» Приседать под водой; присед под водой в парах, присед под водой с выдохом	1 ч
82.	6	«Кроль на груди» Осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений	1 ч
83.	7	«Кроль на спине» Плавать, в том числе спортивными способами	1 ч
84.	8	«Кроль на спине» Плавать, в том числе спортивными способами	1 ч
<b>Физкультурно - оздоровительная деятельность (6 часов)</b>			
85.	1	Зачем нужен режим дня? В сохранении и укреплении здоровья	1 ч
86.	2	Роль слуха и зрения при движении человека. простейшие приёмы оказания помощи при травмах и ушибах	1 ч
87.	3	Физическая нагрузка и её влияние на сердце	1 ч
88.	4	Составить комплекс утренней зарядки. раскрыть на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие.	1 ч
89.	5	Простейшие закаливающие процедуры. упражнениями (как в помещении, так и на открытом воздухе)	1 ч
90.	6	Осуществлять запись состояния своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;	1 ч
<b>Спортивные игры, подвижные игры (5 часов)</b>			
91.	1	Способы и достижения цели З.О.Ж . Игры: «Посадка картошки», «Два мороза»	1 ч
92.	2	Ведение на месте правой и левой рукой.	1 ч
93.	3	Ведение на месте правой и левой рукой. Развитие силы, Быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.	1 ч
94.	4	Игры: « Попади в мяч», передачи на расстояние «Верёвочка под ногами».	1 ч
95.	5	Эстафеты. С мячами. передачи на расстояние. Мини – футбол	1 ч
<b>Лёгкая атлетика (7 часов)</b>			
96.	1	ТБ на уроках легкой атлетики. Обучение техники высокого старта. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе	1 ч
97.	2	Совершенствование техники высокого старта. Бег 30 м с максимальной скоростью.	1 ч
98.	3	Высокий старт. Прыжки в длину. Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений	1 ч
99.	4	Обучение прыжку в длину с разбега. Бег 60 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч

100	5	Обучение техники метания мяча 150 г с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
101	6	Метания мяча 150 г с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
102	7	Итоговая контрольная работа. Правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	1 ч

### 3 КЛАСС

№ урока	№	Тема урока	Планируемые предметные результаты, подлежащие контролю Примечание
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>			
1.	1	Инструктаж по охране труда. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1 ч
2.	2	Развитие скоростных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО. Финиширование в беге на 60 метров. Упражнения на гибкость.	1 ч
3.	3	Высокий старт. Стартовый разгон на 60 метров. Бег на 1000 метров с изменением скорости. Техника выполнения прыжка по фазам. Метание, способы метания.	1 ч
4.	4	Высокий старт с пробеганием до 30м. 1000 метров с изменением скорости. Ознакомление с видами лёгкой атлетике, правилами соревнований.	1 ч
5.	5	Развитие координационных способностей. Подбор разбега в прыжках в длину с разбега. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.	1 ч
6.	6	Развитие скоростных способностей. Бег на 60 м. Прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность 150гр. История развития физической культуры и первых соревнований.	1 ч
7.	7	Развитие скоростной выносливости. Прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность 150гр.	1 ч
8.	8	Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.	1 ч
9.	9	Разнообразные прыжки и многоскоки Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 миз различных Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
10.	10	Прыжки и многоскоки Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 миз различных. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
11.	11	Развитие координационных способностей. Челночный бег – на результат. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища.	1 ч

12.	12	Метание мяча на дальность. 150 гр. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола	1 ч
<b>Теоретический материал, понятие о физической культуре (6 часов)</b>			
13.	1	Элементарные знания. О строение человеческого тела. Скелет человека. Суставы. Части рук, мышцы. Осанка. Техника проверки осанки.	1 ч
14.	2	Правила оказания первой помощи в разных ситуациях. При растяжении связок и ушибах. При вывихах. При кровотечениях. При сотрясении мозга	1 ч
15.	3	Профилактика травматизма на уроках спортивных игр. Самоконтроль. Определение нагрузки, определение пульса	1 ч
16.	4	Представление о физических качествах. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением	1 ч
17.	5	Мышцы. Работа различных мышц Упражнения для формирования правильной осанки.	1 ч
18.	6	Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.	1 ч
<b>Спортивные игры, подвижные игры с элементами баскетбола. (15часов)</b>			
19.	1	. Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1 ч
20.	2	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1 ч
21.	3	Ловля и передача мяча. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1 ч
22.	4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении.	1 ч
23.	5	Ловля и передача мяча, Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу».	1 ч
24.	6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в движении. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	1 ч
25.	7	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой шагом и бегом по прямой.	1 ч

		Подвижная игра «Борьба за мяч». Составление режима дня. Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	
26.	8	Броски мяча двумя руками от груди с места; Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; с изменением направления движения и скорости.	1 ч
27.	9	Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения. Подвижная игра «Борьба за мяч»	1 ч
28.	10	Ведение мяча на месте. Развитие скоростно-силовым качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1 ч
29.	11	Обучение ведению мяча с изменением направления и скорости.	1 ч
30.	12	Медленный бег 4 мин. Комплекс ОРУ Совершенствование ведения мяча с изменением направлением и скорости	1 ч
31.	13	Бросок мяча. Одной и двумя руками в движении после ведения. Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений	1 ч
32.	14	Ведение мяча с изменением направления. Бег змейкой. Медленный бег 4 мин. Комплекс ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	1 ч
33.	15	Учебная игра по упрощенным правилам. Игра в мини-баскетбол.	1 ч
<b>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</b>			
34.	1	ТБ на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в группировке. Перекаты вперед-назад.	1 ч
35.	2	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекат назад стойка на лопатках.	1 ч
36.	3	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами	1 ч
37.	4	Кувырок в сторону Игра «Змейка». Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей	1 ч
38.	5	Из стойки на лопатках, согнув ноги перекал вперед в упор присев. ОРУ. Вис на согнутых руках.	1 ч
39.	6	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекал вперед в упор присев. ОРУ.	1 ч
40.	7	Комплексы упражнений на развитие физических качеств вис стоя и лёжа Игра «Иголочка и ниточка».	1 ч

41.	8	Комплексы упражнений на развитие физических качеств вис стоя и лёжа. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1 ч
42.	9	ОРУ с предметами Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	1 ч
43.	10	Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами.	1 ч
44.	11	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	1 ч
45.	12	Перестроения. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	1 ч
46.	13	Разновидности пережатов. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	1 ч
47.	14	Разновидности кувырков Разновидности стоек; стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой стойка на лопатках вертикально	1 ч
48.	15	Обучение «мост» (с помощью и самостоятельно). Разновидности стоек; стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой стойка на лопатках вертикально	1 ч
49.	16	Упражнения на гимнастическом бревне. Гибкость. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
50.	17	Обучение кувырку назад в группировке.	1 ч
51.	18	Лазание по канату Подводящие упражнения и техника выполнения	1 ч
52.	19	Совершенствование вися на гимнастической стенке, «мост» (с помощью и самостоятельно).	1 ч
53.	20	Лазание. Основные положения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два	1 ч
<b>Лыжная подготовка (19 часов)</b>			
54.	1	Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Ходьба ступающим шагом. Вводный урок	1 ч
55.	2	Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход.	1 ч
56.	3	Ходьба скользящим шагом без палок. Лыжные гонки, развитие координации	1 ч
57.	4	Попеременный двухшажный ход. Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход.	1 ч
58.	5	Подъём «полуёлочкой». Спуск Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход.	1 ч
59.	6	Подъём «лесенкой» Спуск Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход.	1 ч
60.	7	Спуск. Торможение «плугом» Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход.	1 ч
61.	8	Спуск. Торможение «плугом». Ходьба ступающим шагом без палок. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	1 ч

62.	9	Обучение подъёму на склон наискось. Спуск со склона.	1 ч
63.	10	Подъём на склон лесенкой. Передвижение скользящим шагом. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1 ч
64.	11	Дыхание при ходьбе и беге на лыжах. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
65.	12	Повторение передвижения скользящим, ступающим шагом.	1 ч
66.	13	Обучение попеременному двухшажному ходу. Передвижения на лыжах до 1 км. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
67.	14	Обучение повороту переступанием в движении. Ходьба ступающим шагом без палок	1 ч
68.	15	Обучение спуска в высокой стойке. Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба ступающим шагом без палок	1 ч
69.	16	Повторение спуска в высокой стойке. Ходьба ступающим шагом без палок	1 ч
70.	17	Обучение спуску со склона в низкой стойке. Ходьба ступающим шагом без палок	1 ч
71.	18	Обучение подъёму на склон лесенкой. Повторение спуска. Ходьба ступающим шагом без палок	1 ч
72.	19	Повторение подъёма на склон лесенкой. Ходьба ступающим шагом без палок	1 ч
<b>Гимнастика (4 часа)</b>			
73.	1	ТБ на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в группировке. Размыкание и смыкание приставными шагами	1 ч
74.	2	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекат назад стойка на лопатках.	1 ч
75.	3	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой Совершенствования кувырка назад в группировке, переката назад в стойку на лопатки	1 ч
76.	4	Совершенствования кувырка назад в группировке, переката назад в стойку на лопатках. ОРУ.	1 ч
<b>Плавание (8 часов)</b>			
77.	1	Правила поведения в бассейне, техника безопасности. Вхождение в воду: по трапу бассейна, соскоком вниз ногами с бортика бассейна. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.	1 ч
78.	2	Упражнения на всплытие и лежание на груди Упражнение «поплавок». «Звезда» «Медуза», «Стрела».	1 ч
79.	3	Правила поведения в бассейне, техника безопасности. Обучение упражнению «поплавок».	1 ч
80.	4	Упражнения на всплытие и лежание на груди.	1 ч
81.	5	«Кроль на груди» Передвижения по дну бассейна: ходьба, бег, прыжки вверх и вперёд с гребковыми	1 ч

		движениями рук.	
<b>82.</b>	6	«Кроль на спине» Скольжение руки вдоль туловища Упражнения «Фонтан и мельница»	<b>1 ч</b>
<b>83.</b>	7	Техника плавания кролем на груди, кролем на спине Положение тела; движение ног, движения рук, согласованность движения ног и рук, дыхание.	<b>1 ч</b>
<b>84.</b>	8	«Кроль на спине Положение тела; движение ног, движения рук, согласованность движения ног и рук, дыхание. Дыхательные упражнения.	<b>1 ч</b>
<b>Физкультурно - оздоровительная деятельность (6 часов)</b>			
<b>85.</b>	1	« Зачем нужен режим дня?» с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.	<b>1 ч</b>
<b>86.</b>	2	Роль слуха и зрения при движении человека.	<b>1 ч</b>
<b>87.</b>	3	Физическая нагрузка и её влияние на сердце. Правила оказания первой помощи	<b>1 ч</b>
<b>88.</b>	4	Составить комплекс утренней зарядки. Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.	<b>1 ч</b>
<b>89.</b>	5	Простейшие закаливающие процедуры. Осваивать для себя с учётом своих особенностей	<b>1 ч</b>
<b>90.</b>	6	Осуществлять запись состояния своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений Осваивать для себя с учётом своих особенностей	<b>1 ч</b>
<b>Спортивные игры, подвижные игры (5 часов)</b>			
<b>91.</b>	1	Игры: «Посадка картошки», «Два мороза»	<b>1 ч</b>
<b>92.</b>	2	Ведение на месте правой и левой рукой. Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений	<b>1 ч</b>
<b>93.</b>	3	Ведение на месте правой и левой рукой	<b>1 ч</b>
<b>94.</b>	4	Игры: « Попади в мяч», «Верёвочка под ногами».	<b>1 ч</b>
<b>95.</b>	5	Эстафеты. С мячами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха)	<b>1 ч</b>
<b>96.</b>	1	Вводный ТБ на уроках легкой атлетики. Обучение техники высокого старта. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе	<b>1 ч</b>

97.	2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1 ч
98.	3	Высокий старт. Прыжки в длину. Прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.	1 ч
99.	4	Развитие скоростных способностей.	1 ч
100	5	Обучение техники метания мяча 150 г с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
101	6	Развитие скоростной выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО. Медленный бег 400 и 800 м	1 ч
102	7	Итоговая контрольная работа. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние	1 ч

#### 4 класс

№ урока	№	Тема урока	Планируемые предметные результаты, подлежащие контролю Примечание
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>			
1.	1	Инструктаж по охране труда и техника безопасности на уроках легкой атлетики. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1 ч
2.	2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений	1 ч
3.	3	Высокий старт. Подготовка к сдаче норм ГТО. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1 ч
4.	4	Развитие координационных способностей. Эстафеты. Скоростной бег до 60 метров. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища.	1 ч
5.	5	Стартовый разгон. Бег с низкого старта под команду. Прыжковые упражнения. Беговые упражнения: с	1 ч

		высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.	
6.	6	Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. История развития физической культуры и первых соревнований.	1 ч
7.	7	Развитие скоростной выносливости бег 1000 метров. В разном темпе	1 ч
8.	8	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки со скакалкой 300раз	1 ч
9.	9	Развитие координационных способностей. Представление у учащихся о норме веса. Бег с препятствиями.	1 ч
10.	10	Метание мяча на дальность, из различных положений. Подготовка к сдаче норм ГТО. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.	1 ч
11.	11	Метание мяча на дальность 150 гр. Прыжковые упражнения. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола	1 ч
12.	12	Развитие силовых способностей и прыгучести. Целостное выполнение прыжка в длину. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
<b>Теоретический материал, понятие о физической культуре ( 7 часов )</b>			
13.	1	Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.	1 ч
14.	2	Правила оказания первой помощи в разных ситуациях. При растяжении связок и ушибах. При вывихах. При кровотечениях. При сотрясении мозга	1 ч
15.	3	Определение нагрузки, определение пульса. Правила безопасности при метании. Правила безопасности игры с мячом..	1 ч
16.	4	Представление о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.	1 ч
17.	5	Мышцы. Работа различных мышц	1 ч
18.	6	Внутренние органы человека.	1 ч
19.	7	Элементарные знания. О строение человеческого тела. Кровеносная система. Дыхательная система. Скелет человека. Суставы. Части рук, мышцы. Осанка. Техника проверки осанки Пищеварительная система. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1 ч
<b>Спортивные игры, подвижные игры с элементами баскетбола. (15часов)</b>			
20.	1	Инстру Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; ктаж по баскетболу. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1 ч
21.	2	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад;	1 ч
22.	3	Стойки и передвижения, повороты ,остановки. Правила игры в баскетбол	1 ч

23.	4	Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – капитану».	1 ч
24.	5	Ловля и передача мяча. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1 ч
25.	6	Ловля и передача мяча. Прыжковые упражнения. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1 ч
26.	7	Ведение мяча. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1 ч
27.	8	Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча Комплекс ОРУ на осанку. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1 ч
28.	9	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1 ч
29.	10	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Правила игры в баскетбол.	1 ч
30.	11	Ловля и передача мяча. Прыжковые упражнения Правила игры в баскетбол.	1 ч
31.	12	Ловля и передача мяча. Прыжковые упражнения	1 ч
32.	13	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1 ч
33.	14	Бросок мяча Варианты ловли и передачи мяча.	1 ч
34.	15	Развитие ловкости ОРУ в движении. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	1 ч
<b>Гимнастика с основами акробатики (22 часа)</b>			
35.	1	ТБ на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в группировке. Висы и упоры	1 ч
36.	2	Обучение перекату назад в стойку на лопатках. Вис стоя и лёжа.	1 ч
37.	3	Совершенствования кувырка назад в группировке, переката назад в стойку на лопатки	1 ч
38.	4	Совершенствования кувырка назад в группировке, переката назад в стойку на лопатках.	1 ч
39.	5	Совершенствования кувырка назад в группировке, переката назад в стойку на лопатки	1 ч
40.	6	Обучение лазанию по канату. Мост из положения лёжа на спине. Лазание по канату.	1 ч
41.	7	Совершенствования лазания по канату. ОРУ с обручами. Гибкость. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
42.	8	Обучение опорному прыжку в упор присев и соскок, прогнувшись. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием	1 ч

		ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.	
43.	9	Совершенствование опорного прыжка через козла. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	1 ч
44.	10	Обучение «мост» (с помощью и самостоятельно). Перестроение из двух шеренг в два круга	1 ч
45.	11	Опорный прыжок. Обучение вису прогнувшись на гимнастической стенке.	1 ч
46.	12	Опорный прыжок. Обучение вису прогнувшись на гимнастической стенке.	1 ч
47.	13	Совершенствование вися на гимнастической стенке, «мост» (с помощью и самостоятельно).	1 ч
48.	14	Акробатические упражнения Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1 ч
49.	15	Акробатические упражнения. Силовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1 ч
50.	16	Развитие гибкости. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
51.	17	Упражнения в упорах. ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1 ч
52.	18	Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.– на результа	1 ч
53.	19	Развитие силовых способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость	1 ч
54.	20	Развитие координационных способностей Специальные беговые упражнения	1 ч
55.	21	Развитие координационных способностей. Прыжковые упражнения.	1 ч
56.	22	Упражнения на равновесие Лазание и перелезание. подтягивание на перекладине	1 ч
<b>Лыжная подготовка (19 часов)</b>			
57.	1	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение повороту переступанием в движении. Скользящий шаг	1 ч
58.	2	Развитие кондиционных и координационных способностей. Лыжные гонки, развитие координации	1 ч
59.	3	Спуск в низкой стойке Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой», «полуёлочкой». Спуск. Торможение «плугом»	1 ч
60.	4	Развитие кондиционных и координационных способностей	1 ч
61.	5	Попеременный двухшажный ход Ходьба скользящим шагом без палок. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	1 ч
62.	6	Подъём «полуёлочкой» Отталкивание ногой в повороте переступанием в движении.	1 ч
63.	7	Подъём «полуёлочкой». Поворот переступанием. Отталкивание ногой в повороте переступанием в движении. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1 ч

64.	8	Попеременный двухшажный ход. Отталкивание руками. Прохождение дистанции 2 км.	1 ч
65.	9	Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой» Отталкивание руками	1 ч
66.	10	Постановка палок в одновременном бесшажном ходе	1 ч
67.	11	Постановка палок в одновременном бесшажном ходе Отталкивание руками	1 ч
68.	12	Развитие выносливости 2км. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
69.	13	Развитие выносливости. Подъем «лесенкой» Отталкивание руками	1 ч
70.	14	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции 2 км.	1 ч
71.	15	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1 ч
72.	16	Попеременный двухшажный. Одновременный двухшажный ход. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1 ч
73.	17	Поворот переступанием при спуске. Прохождение дистанции 2 км. Учить отталкиванию ногой в скользящем шаге.	1 ч
74.	18	Поворот переступанием при спуске. Техника выполнения спуска в основной стойке.	1 ч
75.	19	Обучение торможению «плугом». Совершенствование подъема полуёлочкой и ёлочкой.	1 ч
<b>Плавание (9 часов)</b>			
76.	1	Правила поведения в бассейне, техника безопасности. Вхождение в воду: по трапу бассейна, соскоком вниз ногами с бортика бассейна. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.	1 ч
77.	2	Упражнения на всплытие и лежание на груди Упражнение «поплавок». «Звезда» «Медуза», «Стрела».	1 ч
78.	3	«Кроль на груди» Движения ногами, руками; согласование движений руками и дыхания;	1 ч
79.	4	Техника плавания кролем на груди, кролем на спине Положение тела; движение ног, движения рук, согласованность движения ног и рук, дыхание.	1 ч
80.	5	«Кроль на груди» Движения ногами, руками; согласование движений руками и дыхания; Скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания.	1 ч
81.	6	«Кроль на спине» Скольжение руки вдоль туловища Скольжение руки вдоль туловища; с попеременным выполнением гребка правой и левой руками.	1 ч
82.	7	«Кроль на спине» Скольжение руки вдоль туловища	1 ч
83.	8	«Кроль на спине» Скольжение руки вдоль туловища Упражнения «Фонтан и мельница»	1 ч
84.	9	Техника плавания кролем на груди, кролем на спине	1 ч
<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность ( 6 часов)</b>			
85.	1	«Зачем нужен режим дня?» Планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной	1 ч

		деятельности, показателей своего здоровья,	
<b>86.</b>	3	Составить комплекс утренней зарядки Осваивать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания	<b>1 ч</b>
<b>87.</b>	4	Простейшие закаливающие процеду Бережно относиться к своему здоровью. Планировать спортивные занятия в режиме дня.	<b>1 ч</b>
<b>88.</b>	5	Осуществлять запись состояния своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений. .Кровеносная система. Дыхательная система	<b>1 ч</b>
<b>89.</b>	6	Физическая нагрузка и её влияние на сердце Вести тетрадь ( дневник наблюдений)	<b>1 ч</b>
<b>Подвижные игры (6 часов)</b>			
<b>90.</b>	1	Правила т/безопасности при занятиях футболом. Обучение стойкам и передачам мяча	<b>1 ч</b>
<b>91.</b>	2	Совершенствование отбору мяча. Круговая эстафета.	<b>1 ч</b>
<b>92.</b>	3	Удары по мячу ногой, ведение мяча змейкой. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	<b>1 ч</b>
<b>93.</b>	4	Передачи в парах. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам ОРУ;	<b>1 ч</b>
<b>94.</b>	5	Правила т/безопасности при занятиях футболом. Обучение стойкам и передачам мяча	<b>1 ч</b>
<b>95.</b>	6	Совершенствование остановки мяча и удара на точность. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	<b>1 ч</b>
<b>Лёгкая атлетика (7 часов)</b>			
<b>96.</b>	1	Легкая атлетика Прыжок в длину с места.. Подвижные игры с элементами футбола. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе	<b>1 ч</b>
<b>97.</b>	2	Легкая атлетика Челночный бег. 1000м в разном темпе. Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.	<b>1 ч</b>
<b>98.</b>	3	Легкая атлетика Прыжки в длину с места. Стартовый разгон. Подготовка к сдаче норм ГТО.	<b>1 ч</b>
<b>99.</b>	4	Легкая атлетика. Прыжки. 1000м в разном темпе. Подготовка к сдаче норм ГТО.	<b>1 ч</b>
<b>100</b>	5	Легкая атлетика Метание.150 гр мячом. Подготовка к сдаче норм ГТО.	<b>1 ч</b>
<b>101</b>	6	Легкая атлетика Метание. 150 гр мячом. Подготовка к сдаче норм ГТО.	<b>1 ч</b>
<b>102</b>	7	Итоговая контрольная работа. 60м. Эстафеты.	<b>1 ч</b>

