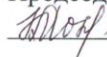
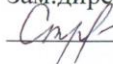
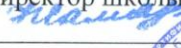


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 178» городского округа Самара

Рассмотрено
на заседании МО учителей начальной
школы
Протокол № 1 от «29» августа 2019г.
Председатель МО
 Ю.А.Можнова

Проверено
«30» августа 2019г.
Зам.директора по УВР
 И.В.Стрелкова.

Утверждаю
Директор школы


Н.П.Самаркина
Приказ № 297
от «2» сентября 2019г.



Рабочая программа
«Физическая культура»
(1-4 класс)

Программу разработал:
учитель физической культуры
Грачева М.А.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 1-4 класса МБОУ Школы №178 г.о. Самара составлена в соответствии с ФГОС НОО, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования, Примерной ООП НОО, на основе программы по предмету «Физическая культура 1 – 4 классы» для общеобразовательных учреждений автор: В.И. Лях (М.: Просвещение, 2016).

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2018.

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Предмет «физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половине дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общей физической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культуры и спортом, овладения основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от декабря 2007 года №329 –ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведения обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объеме, установленном государственными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

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

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

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе - 99 ч, во 2 классе – 102 ч, в 3 классе – 102 ч, в 4 классе – 102 ч. Третий час на преподавания учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержания курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программе начального общего образования;
- Приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1 класс

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
 - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
 - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
 - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
 - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
-
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
 - организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

Класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая 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.

Гимнастика с элементами акробатики. 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 перекуты, 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.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 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.

Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 1 километра. Кроссовая подготовка представляет собой педагогический процесс, направленный на овладение рациональными способами передвижения по пересечённой местности и вариантами преодоления препятствий.

Подвижные игры. 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», «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», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «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.

Плавание. Ученики научатся делать анализ и давать объективную оценку результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения. Овладение основами плавания в глубокой воде, умение нырять и проплывать под водой с открытыми глазами. Выполнение правильных технических действий (правильное дыхание, координация работы ног и рук) при демонстрации изученных стилей плавания. Преодоление дистанции не менее 25 м одним из выученных способов плавания. Преодоление дистанции не менее 50 м сочетанием различных, в том числе прикладных, видов плавания. Выполнять общеразвивающие и специальные упражнения на воде, играть в подвижные игры.

2 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- **Знания о физической культуре** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- **Гимнастика с элементами акробатики** — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесам одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед.
 - на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на
 - координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

- **Легкая атлетика** — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 х Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 1 километра. Кроссовая подготовка представляет собой педагогический процесс, направленный на овладение рациональными способами передвижения по пересечённой местности и вариантами преодоления препятствий.

Подвижные игры навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновым кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

- **Плавание.** Ученики научатся делать анализ и давать объективную оценку результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения. Овладение основами плавания в глубокой воде, умение нырять и проплывать под водой с открытыми глазами. Выполнение правильных технических действий (правильное дыхание, координация работы ног и рук) при демонстрации изученных стилей плавания. Преодоление дистанции не менее 25 м одним из выученных способов плавания. Преодоление дистанции не менее 50 м сочетанием различных, в том числе прикладных, видов плавания. Выполнять общеразвивающие и специальные упражнения на воде, играть в подвижные игры.

3 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- **Знания о физической культуре** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

Гимнастика с элементами акробатики — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

Легкая атлетика— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 2 километров. Кроссовая подготовка представляет собой педагогический процесс, направленный на овладение рациональными способами передвижения по пересечённой местности и вариантами преодоления препятствий.

Подвижные и спортивные игры — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка- защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

- **Плавание.** Ученики научатся делать анализ и давать объективную оценку результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения. Овладение основами плавания в глубокой воде, умение нырять и проплывать под водой с открытыми глазами. Выполнение правильных технических действий (правильное дыхание, координация работы ног и рук) при демонстрации изученных стилей плавания. Преодоление дистанции не менее 25 м одним из выученных способов плавания. Преодоление дистанции не менее 50 м сочетанием различных, в том числе прикладных, видов плавания. Выполнять общеразвивающие и специальные упражнения на воде, играть в подвижные игры.

4 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- **Знания о физической культуре** - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- **Гимнастика с элементами акробатики** — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесам одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленными на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- **Легкая атлетика** — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 2 километров. Кроссовая подготовка представляет собой педагогический процесс, направленный на овладение рациональными способами передвижения по пересечённой местности и вариантами преодоления препятствий.

Подвижные и спортивные игры - выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки» «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

- **Плавание.** Ученики научатся делать анализ и давать объективную оценку результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения. Овладение основами плавания в глубокой воде, умение нырять и проплывать под водой с открытыми глазами. Выполнение правильных технических действий (правильное дыхание, координация работы ног и рук) при демонстрации изученных стилей плавания. Преодоление дистанции не менее 25 м одним из выученных способов плавания. Преодоление дистанции не менее 50 м сочетанием различных, в том числе прикладных, видов плавания. Выполнять общеразвивающие и специальные упражнения на воде, играть в подвижные игры.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Кроссовая подготовка 1км	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Кроссовая подготовка 1 км без учёта времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)**	6	6	7	6	6	7
--	---	---	---	---	---	---

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00

3.	Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Кроссовая подготовка 2 км	13:00	16:00	18:00	15:00	17:30	19:00
	Кроссовая подготовка 2 км без учёта времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Критерии оценивания

На основании «Письма Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации от 19 ноября 1998 года №1561/14-15»

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок. Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияния 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, физкультминутка).

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приемы.*

Строевые действия в шеренге и в колонне; выполнения строевых команд.

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

Акробатические комбинации.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка Передвижение на лыжах: повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнение на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие 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 легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнение на координацию, выносливость и быстроту. *На материале лыжной подготовки:* эстафеты, в передвижении на лыжах, упражнение на выносливость и координацию. *На материале спортивных игр.*

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

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

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияния на повышение частоты сердечных сокращений.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика деятельности обучающихся
1	Ознакомление учащихся с правилами поведения в бассейне	1	Открытие новых знаний	Соблюдают правила безопасности
2	Техника безопасности на уроках физической культуры, правила поведения. Игра (караси и щука)	1	Открытие новых знаний	Знакомство -правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - подбор одежды и обуви для спортивных занятий.
3	Влияние физических упражнений на здоровье человека.	1	Отработка умений	Знакомство -понятия: гибкость, сила, скорость, выносливость; -значение этих качеств для человека.
4	Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Не попадись»	1	Открытие новых знаний	Показывают умения плавательной подготовки
5	Строевые упр-ия: построения в шеренгу, в колонну	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ -построение по росту; Строевые команды: Становись! Разойдись!, Смирно!, Вольно!
6	Бег коротким, средним и длинным шагом.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ -длину шага; - каким беговым шагом выполнять короткую дистанцию; - понятия скорость и ускорение.
7	Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Салки»	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя

8	Бег с максимальной скоростью с высокого старта.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ -медленный бег; -быстрый бег; -ускорение.
9	Бег с преодолением препятствий.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - бег с высоким подниманием бедра; - способы преодоления препятствий;
10	Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Великаны и гномы»	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
11	Попрыгунчики	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ -прыжки на месте; - прыжки на ногах поочерёдно; -прыжки на скакалке
12	Дальний прыжок	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ -технику выполнения прыжка в длину с места; - правила игры «Прыжки через верёвочку»
13	Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Догони свою пару»	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
14	Прыжки со скакалкой.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - прыжки на двух ногах через скакалку; -осваивать технику выполнения прыжков на скакалке.
15	Метание малого мяча в цель.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - технику выполнения метания малого мяча в цель;

16	Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Мяч над головой»	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки.
17	«Зачем нужен режим дня?»	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон; - необходимость соблюдения режима.
18	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ Представление о физических нагрузках; - как действуют физические упражнения на мышцы человека; - как действуют физические нагрузки на сердце-измерение пульса.
19	Обучение выдоху в воду	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки.
20	Правила в игре, их значение.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ -необходимость соблюдения правил игры; -умение работать (играть) в команде.
21	Олимпийские игры, их история.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ -знакомство с историей развития физической культуры; -Олимпийские виды спорта.
22	Обучение движению ногами кр/ гр у бортика и в безопорном положении	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки.

23	Игра «Лиса и куры».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ организующие команды и приемы построения и перестроения; - правила игры; -уметь ускоряться; -менять направление бега.
24	Игра «Кто дальше бросит».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - правила игры; -техника метания малого мяча на дальность с места.
25	Обучение лежанию на спине	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки.
26	Игра «Пятнашки».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ -бег с ускорением и изменением направления. - правила игры;
27	Игра «Метко в цель».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - правила игры; - правила игры; -технику метания малого мяча в цель.
28	Зачет по скольжению на груди	1	Урок контроля	Выполняют контрольные упражнения
29	Правила проведения эстафет.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ -линия старта; - условия передачи эстафеты; - техника безопасности при выполнении эстафет.

30	Игра «Точный расчет». <i>Роль слуха и зрения при движении человека.</i>	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - правила игры; -как выполнить расчёт в колонне, в шеренге.
31	Совершенствование движения ногами кролем на груди	1	Отработка умений	Следят за правильным выполнением упражнений
32	Игра «Караси и щука»	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - правила игры; -ориентироваться на игровом поле; -быстрый бег с изменением направления.
33	Игра «Зайцы в огороде».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - правила игры; -ориентироваться на игровом поле; -быстрый бег с изменением направления
34	Обучение скольжению на спине	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
35	Мы солдаты! Игра «Становись - разойдись». <i>Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики.</i>	1	Открытие новых знаний	Построение выполнение ОРУ - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; -строевые действия в шеренге и колонне; -выполнение строевых команд.
36	Повороты на месте налево и направо. ОРУ с гимнастическими палками.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - правая, левая сторона; - повороты под счёт; - показ и выполнение упражнений с гимнастическими палками.
37	Зачет движения ногами кр/ гр в безопорном положении	1	Урок контроля	Выполняют контрольные упражнения
38	Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - ходьба - широким шагом; - выпады; - приседы и полуприседы.

39	Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - группировка; - перекаты назад из седа в группировке и обратно.
40	Обучение движению руками кролем на груди	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
41	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - способы передвижения по гимнастической стенке.
42	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - способы передвижения по гимнастической скамейке (ходьба, подтягивание руками лежа на животе, перемещение на четвереньках).
43	Обучение движению ногами при плавании на спине	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
44	Лазанье по канату.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - технику лазанья по канату.
45	Произвольное преодоление простых препятствий.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ Уметь найти свой способ преодоления препятствий.
46	Зачет скольжение на спине	1	Урок контроля	Выполняют контрольные упражнения
47	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелезание через скамейку, перешагивание через предметы, переползание и т.д.).
48	Танцевальные шаги. <i>Контроль и регуляция движения.</i>	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - приставные шаги; - подскоки; - шаги польки.

49	Согласование движений руками и ногами кролем на груди	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
50	Кроссовая подготовка. Выбор одежды и обуви для занятий на воздухе.	1	Открытие новых знаний	Построение, знакомство с кроссовой подготовкой - требования к одежде и обуви во время занятий на улице; - значение занятий для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму.
51	Кросс по пересечённой местности 1 круг (200м)	1	Отработка умений	Построение - рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
52	Обучение движений руками при плавании на спине	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
53	Кроссовая подготовка 2 круга по 200 метров Игра «Салки на марше».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - рапорт - следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
54	Кроссовая подготовка 3 круга по 200 метров	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
55	Согласование движений руками и ногами кролем на груди	1	Открытие новых знаний	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
56	Кроссовая подготовка 1 километр	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.

57	Кроссовая подготовка 1 километр	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
58	Согласование движений рука и и ногами кролем на спине	1	Открытие новых знаний	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
59	Кроссовая подготовка 1 километр	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
60	Кроссовая подготовка 1 километр 200 метров	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
61	Зачет движение ногами кролем на спине в скольжение	1	Урок контроля	Выполняют контрольные упражнения
62	Кроссовая подготовка 1 километр 400 метров	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ следить за правильным дыханием при беге следить за правильной техникой постановки рук, ног.
63	Кроссовая подготовка 1 километр 600 метров <i>Развитие выносливости.</i>	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
64	Совершенствование движений рук при плавание кролем на спине	1	Систематизация знаний	Следят за правильным выполнением упражнений.
65	Игра «Попади в ворота».	1	Отработка умений	Построение - правила игры; - передвижения на лыжах скользящим шагом; - повороты переступанием.

66	Кроссовая подготовка 1 километр 800 метров	1	Отработка умений	Построение - рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
67	Зачет согласование движение рук и ног кролем на груди при задержании дыхания	1	Урок контроля	Выполняют контрольные упражнения
68	Кроссовая подготовка 2 километра	1	Отработка умений	Построение - рапорт - следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
69	Кроссовая подготовка зачёт 2 километра	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ; следить за правильным дыханием при беге, следить за техникой рук, ног
70	Согласование движения рук с дыханием в кроле на груди	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
71	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай»	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ - ловля мяча на месте; - правила игры.
72	Игра «Кто дальше бросит».	1	Отработка умений	Построение, выполнение ОРУ - дальний бросок мяча из-за головы; - правила игры.
73	Обучение движения ногами при плавании с доской	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
74	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - передача мяча снизу на месте; - бросок мяча снизу в цель; - правила игры.
75	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - передача мяча снизу; - передача мяча от груди; - передача мяча от плеча.

76	Согласование движения руками с дыханием в кролем на груди	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
77	Ловля мяча на месте и в движении.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - специальные передвижения без мяча; - передача и ловля мяча на месте; - передача и ловля мяча в движении; - правила игры.
78	Игра «Мяч по кругу».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - правила игры; - передача и ловля мяча на месте; - передача и ловля мяча в движении;
79	Согласование движения руками, ногами с дыханием в кроле на груди	1	Открытие новых знаний	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
80	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - ведение мяча на месте правой, левой рукой; - правила игры.
81	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - ведение мяча в беге правой, левой рукой.
82	Согласование движений рук и ног кролем на спине и груди	1	Открытие новых знаний	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
83	Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - ведение мяча с изменением направления в шаге, в беге; - правила игры.
84	Игра «У кого меньше мячей».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - правила игры; - передача и ловля мяча через сетку.
85	Зачет проплывание кролем на спине в полной координации	1	Урок контроля	Выполняют контрольные упражнения

86	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - передача мяча; - ловля мяча; - ведение мяча.
87	Эстафеты с гимнастическим обручем.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - правила проведения эстафет; -простые упражнения с обручем
88	Согласование движения руками, ногами с дыханием в кроле на груди	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
89	Игра «Два мяча».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - правила игры; - выполнять перестановки во время игры; - передача и ловля мяча через сетку.
90	Игра «Рыбаки и рыбки»	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - правила игры; -прыжки через скакалку.
91	Совершенствование движений рук, ног и дыхания кролем на груди и на спине	1	Отработка умений	Контролируют правильность выполнения упражнения
92	Бег по размеченным участкам дорожки.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - бег с изменением направления; - бег в колонне.
93	Челночный бег 3 по 10 м.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - технику челночного бега; - ускорение с изменением направления.
94	Совершенствование кролем на груди и на спине в полной координации	1	Отработка умений	Контролируют правильность выполнения упражнения
95	Бег с ускорением от 10 до 15 м.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - технику ускорения на короткие дистанции; - высокий старт; - технику финиша.

96	Прыжки с высоты до 30 см. <i>Жизненно важные движения и передвижения человека.</i>	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - прыжки на месте; - прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника приземления.
97	Зачет, подведение итогов	1	Урок контроля	Выполняют контрольные упражнения
98	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - прыжки со скакалкой на месте; - в движении; - прыжки со скакалкой в парах; - игры со скакалкой.
99	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - технику выполнения малого мяча в цель; - правила игры.

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика деятельности обучающихся
1	Инструктаж по ТБ, оказание первой помощи при занятиях физическими упражнениями	1	Открытие новых знаний	Знакомство с правилами поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.
2	Ознакомление уч-ся с правилами поведения в бассейне	1	Открытие новых знаний	Соблюдают правила безопасности
3	Бег коротким, средним и длинным шагом. «Кошки - мышки»	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ, знакомство различия длины шагов бега и где их можно применять.
4	Бег из разных исходных положений	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ, бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.
5	Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Передал – садись»	1	Открытие новых знаний	Показывают умения плавательной подготовки
6	Челночный бег 3x10м. <i>Ходьба, бег, прыжки,</i>	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ, выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.
7	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры
8	Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Салки с выручалками»	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя

9	Прыжки по разметкам. Многоскоки. <i>Режим дня и личная гигиена</i>	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.
10	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.
11	Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Охотники и утки»	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
12	Игра «К своим флажкам».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ, представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.
13	Игра «Змейка»	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).
14	Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Метко в цель»	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
15	Игра «Точно в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ Правила проведения закаливающих процедур.
16	Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты	1	Отработка умений	Знакомство с правилами поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.

17	Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Запрещенные движения»	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
18	Игра «Бой петухов»	1	Отработка умений	Знакомство с упражнениями на формирования правильной осанки.
19	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	1	Отработка умений	Правильное выполнение подвижных игр и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность.
20	Выдохи в воду стоя с поворотом головы (вправо, влево) на вдох в согласовании с движением двумя руками	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
21	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1	Отработка умений	Правильное выполнение подвижных игр и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.
22	Игра «Рыбки».	1	Отработка умений	Иметь представление о физической нагрузке и ее влияние на ЧСС.
23	Скольжение на спине с разным положением рук	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
24	Игра «Третий лишний»	1	Отработка умений	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр
25	Игра «Салки-догонялки» Встречная эстафета	1	Отработка умений	Знакомство с правилами организации и проведения подвижных игр.

26	Скольжение на груди с разным положением рук	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
27	Игра «Альпинисты»	1	Отработка умений	Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.
28	Игра «Кто быстрее»	1	Отработка умений	Выполнять правила подвижной игры
29	Скольжение на груди с последующими поворатами на спину и на бок	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
30	Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	1	Отработка умений	применять правила техники безопасности на уроках гимнастики
31	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	1	Отработка умений	Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.
32	Движения ногами кролем сидя на бортике	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
33	Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед.	1	Отработка умений	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики
34	Кувырок вперед. Игра «Раки»	1	Отработка умений	Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики
35	Движения ногами кролем на груди у бортика	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки

36	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1	Отработка умений	применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
37	«Мост» из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке»	1	Отработка умений	Влияние физических упражнений на развитие гибкости
38	Движения ногами кролем на спине у бортика	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
39	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	1	Отработка умений	Применять правила техники безопасности при выполнении упражнений с элементами лазания и перелезания.
40	Передвижение по гимнастической стенке. «Пустое место»	1	Отработка умений	применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
41	Скольжение на спине с работой ног и различным положением рук (вверху, у бедер, одна вверху, другая у бедра)	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
42	Лазание по канату. Игра «Змейка».	1	Отработка умений	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности
43	Закрепление. Лазание по канату	1	Отработка умений	Комплексы упражнений на развитие физических качеств
44	Плавание с доской на ногах кролем на спине	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
45	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1	Отработка умений	универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности

46	Упражнения на равновесие <i>Измерение длины и массы тела.</i>	1	Отработка умений	Выполнение комплексных упражнений на развитие координации
47	Плавание кролем на спине при помощи ног и отдельных гребков руками	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
48	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	1	Отработка умений	Применять правила техники безопасности при выполнении упражнений с элементами лазания и перелезания.
49	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. «Путаница»	1	Отработка умений	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности
50	Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
51	Кроссовая подготовка. Выбор одежды и обуви для занятий на воздухе.	1	Открытие новых знаний	Построение, инструктаж, рассказ, показ, знакомство с кроссовой подготовкой Требования к одежде и обуви во время занятий на улице.
52	Кросс по пересечённой местности 1 круг (200м)	1	Отработка умений	Построение, рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
53	Проплывание отрезков кролем на спине в полной координации	1.	Урок контроля	Выполняют контрольные упражнения
54	Кроссовая подготовка 2 круга	1	Отработка умений	Построение; рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
55	Кроссовая подготовка 3 круга по 200метров Игра «Проехать через ворота».	1	Отработка умений	Построение; рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
56	Проплывание 12,5 м кролем на спине в полной координации. Зачёт	1	Урок контроля	Выполняют контрольные упражнения

57	Кроссовая подготовка 1 километр Игра «На буксире»	1	Отработка умений	Построение; рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
58	Кроссовая подготовка 1 километр 200 метров	1	Отработка умений	Построение; рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
59	Движение ногами кролем на груди в опорном положении	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
60	Кроссовая подготовка 400 метров	1	Отработка умений	Построение; рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
61	Кроссовая подготовка 1 километр 600 метров. Игра «Кто дальше скатится с горки»	1	Отработка умений	Построение; рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
62	Плавание с доской на ногах кролем на груди	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
63	Кроссовая подготовка 1 километр 600 метров	1	Отработка умений	Построение: рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
64	Кроссовая подготовка 1 километр 800 метров «Акулы»	1	Отработка умений	Построение: рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
65	Скольжение на груди с работой ног с различным положением рук	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
66	Кроссовая подготовка 2 километра	1	Отработка умений	Построение: рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.

67	Кроссовая подготовка 2 километра	1	Отработка умений	Построение: рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
68	Движение руками кролем на груди в воде	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
69	Кроссовая подготовка 2 километра	1	Отработка умений	Построение: рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
70	Кроссовая подготовка 2 километра	1	Отработка умений	Построение: рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
71	Согласование движения одной рукой кролем на груди с дыханием в положении стоя в наклоне вперед	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
72	Ведение мяча на месте. <i>Правила поведения на уроках физической культуры.</i>	1	Отработка умений	Осваивать технические действия основ спортивных игр.
73	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки. «Два мороза»</i>	1	Отработка умений	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
74	Скольжение на груди с работой рук на задержке дыхания	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
75	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1	Отработка умений	Правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.

76	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1	Отработка умений	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.
77	Плавание с доской на ногах кролем на груди с различными положением рук	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
78	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1	Отработка умений	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.
79	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1	Отработка умений	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
80	Согласование рук и ног кролем на груди на задержке дыхания	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
81	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	Отработка умений	Выполнение правильно эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
82	Игра в баскетбол.	1	Отработка умений	Выполнение правильно управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
83	Плавание кролем на груди при помощи ног и отдельных гребков руками	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
84	Удар по неподвижному мячу с места «Горелки»	1	Отработка умений	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
85	Удар по катящемуся мячу	1	Отработка умений	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.

86	Проплывание отрезков кролем на спине в полной координации	1	Урок контроля	Выполняют контрольные упражнения
87	Игра «Точная передача»	1	Отработка умений	Технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
88	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1	Отработка умений	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
89	Проплывание 12,5 м кролем на спине в полной координации. Зачёт.	1	Урок контроля	Выполняют контрольные упражнения
90	Игра «Охотники и утки»	1	Отработка умений	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.
91	Игра «Выстрел в небо»	1	Отработка умений	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
92	Игры с мячом	1	Систематизация и рефлексия	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений
93	Ходьба и бег с изменением темпа. «Северный и южный ветер»	1	Отработка умений	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ.
94	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».	1	Отработка умений	Правила и технику выполнения челночного бега
95	Развлечения на воде	1	Систематизация и рефлексия	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений

96	Бег с эстафетной палочкой	1	Отработка умений	выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой
97	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1	Отработка умений	Пробегать в равномерном темпе 4 минуты Выполнять высокий старт с последующим ускорением
98	Игры со скольжением и лежанием на воде	1	Систематизация и рефлексия	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений
99	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	1	Отработка умений	Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.
100	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1	Отработка умений	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.
101	Свободное плавание. Подведение итогов	1	Систематизация и рефлексия	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений
102	Метание мяча на дальность. Игра «Вороны и воробьи»	1	Отработка умений	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол - во часов	Тип урока	Характеристика деятельности обучающихся
1	Ознакомление учащихся с правилами поведения в бассейне	1	Открытие новых знаний	Соблюдают правила безопасности
2	Инструктаж по ТБ, оказание первой помощи при занятиях физическими упражнениями	1	Открытие новых знаний	Знакомство с правилами поведения и техники безопасности на уроках физической культуры; - первоочередные действия при оказании первой помощи - гигиенические и эстетические требования к подбору одежды и обуви для занятий ФК.
3	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ ходить с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы - сочетать различные виды ходьбы с преодолением 3- 4 препятствий
4	Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «передал - садись»	1	Открытие новых знаний	Показывают умения плавательной подготовки
5	Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ технику бега с изменением направления движения по указанию учителя; - бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами левым и правым боком вперед, с захлестыванием голени назад
6	Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Кот и мыши».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ технику бега с изменением направления движения по указанию учителя; - бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами левым и правым боком вперед, с захлестыванием голени назад

7	Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Салки с выручалками»	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
8	Развитие скоростных способностей. . Встречная эстафета Бег на результат 30, 60 м.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - эстафета« Встречная эстафета» (расстояние 10-20м) - соревнования (до 60м)
9	Прыжки в длину по заданным ориентирам	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ техника выполнения прыжка <i>в длину</i> с места; - правила игры «Прыжки через верёвочку»
10	Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Охотники и утки»	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
11	Тройной прыжок с места. . Игра «Зайцы в огороде».	1	Отработка умений	правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться
12	Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Волк во рву»	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ прыгать:- <i>в длину</i> с разбега с зоны отталкивания 30-50см, с высоты до 60см, - <i>в высоту</i> с 4-5 шагов разбега, - многоразовые (до 10 прыжков)
13	Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Метко в цель»	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя

14	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ метать мяч с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания ,левая (правая) нога впереди на дальность и на заданное расстояние;
15	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ :- метать мяч с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания ,левая (правая) нога впереди на дальность и на заданное расстояние;
16	Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Запрещенные движения»	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
17	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ равномерно, медленно бегать 5 мин - бег в чередовании с ходьбой до 100м.
18	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше»	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ равномерно, медленно бегать 6мин - бег в чередовании с ходьбой до 100м.
19	Выдохи в воду стоя с поворотом головы (вправо, влево) на вдох в согласовании с движением двумя руками	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
20	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).Игра « День и ночь»	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ равномерно, медленно бегать 8мин - бег в чередовании с ходьбой до 90м.
21	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ равномерно, медленно бегать 6-9мин - бег в чередовании с ходьбой до 90м.

22	Скольжение на спине с разным положением рук	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
23	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - кросс по пересеченной местности 1 км
24	Правила поведения и безопасность	1	Открытие новых знаний	Построение выполнение ОРУ необходимость соблюдения правил игры; - названия игр, инвентарь, оборудование
25	Скольжение на груди с разным положением рук	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
26	Игра «Пустое место», совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ правила игры; - уметь строиться в колонну, в шеренгу.
27	Игра «Метко в цель».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ правила игры; - технику метания малого мяча в цель.
28	Скольжение на груди с последующими поворотами на спину и на бок	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
29	Игра «Точный расчет».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ правила игры; - как выполнить расчёт в колонне, в шеренге.
30	Правила проведения эстафет.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ линия старта; - условия передачи эстафеты; - техника безопасности при выполнении эстафет.
31	Движения ногами кролем сидя на бортике	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки

32	Игра «Точный расчет».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ правила игры; - как выполнить расчёт в колонне, в шеренге.
33	Игра «Караси и щука»	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ правила игры; - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления.
34	Движение ногами кролем на груди у бортика	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
35	ТБ на уроках гимнастики.	1	Отработка умений	Знакомство с правилами поведения и техника безопасности на уроках гимнастики; - строевые действия в шеренге и колонне; - выполнение строевых команд.
36	Совершенствование ОРУ с г/ палками.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ перестроение из шеренги в колонну и обратно; - выполнение упражнений с гимнастическими палками под счет учителя.
37	Движения ногами кролем на спине у бортика	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
38	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ перекуты в группировке с последующей опорой руками за головой; - 2-3 кувырка вперед; - стойка на лопатках; - мост из положения лёжа на спине

39	Освоение акробатических упражнений и развитие	1	Отработка	Построение выполнение ОРУ
40	Скольжение на спине с работой ног и различным положением рук (вверху, у бедер, одна вверху, другая у бедра)	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
41	Передвижение по гимнастической стенке	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ передвижение по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног;
42	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ способы передвижения по гимнастической скамейке (ходьба, подтягивание руками лежа на животе, перемещение на четвереньках).
43	Плавание с доской на ногах кролем на спине	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
44	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелезание через скамейку, перешагивание через предметы, переползание и т.д.).
45	Ходьба по гимнастической скамейке. <i>Специальные дыхательные упражнения</i>	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ обычная ходьба; - ходьба с различным положением рук; - ходьба с перешагиванием через предметы; - ходьба в равновесии (мешочек на голове).
46	Плавание кролем на спине при помощи ног и отдельных гребков руками	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя

47	Танцевальные шаги, развитие координации движений	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ I и II позиции ног; - шаги галопа и польки;
48	Танцевальные шаги, развитие координации движений	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ I и II позиции ног; шаги галопа и польки
49	Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на выдохе	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
50	Кроссовая подготовка. Выбор одежды и обуви для занятия на воздухе.	1	Открытие новых знаний	Построение требования к одежде и обуви во время занятий на улице; Значение занятий кроссовой подготовки для укрепления здоровья и закаливания; Требования к температурному режиму
51	Кросс по пересеченной местности 1 круг 200 метров	1	Отработка умений	Построение: - Рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
52	Проплывание отрезков кролем на спине в полной координации	1	Урок контроля	Выполняют контрольные упражнения
53	Кроссовая подготовка 2 круга по 200 метров Игра "Салки на марше"	1	Отработка умений	Построение: рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.

54	Кроссовая подготовка по 3 круга 200 метров	1	Отработка умений	Построение; рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
55	Проплывание 12,5м кролем на спине в полной координации. Зачет.	1	Урок контроля	Выполняют контрольные упражнения
56	Кроссовая подготовка 1 километр	1	Отработка умений	Построение; рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
57	Кроссовая подготовка 1 километр	1	Отработка умений	Построение; рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
58	Движение ногами кролем на груди в опорном положении	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
59	Кроссовая подготовка 1 километр	1	Отработка умений	Построение; рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
60	Кроссовая подготовка 1 километр 200 метров	1	Отработка умений	Построение; рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
61	Плавание с доской на ногах кролем на груди	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки технику поворота в движении.
62	Кроссовая подготовка 1 километр 400 метров	1	Отработка умений	Построение; рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.

63	Кроссовая подготовка 1 километр 600 метров Игра «Попади в ворота».	1	Отработка умений	Построение; рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног. правила игры;
64	Скольжение на груди с работой ног с различным положением рук	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
65	Кроссовая подготовка 1 километр 800 метров	1	Отработка умений	Построение; рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
66	Кроссовая подготовка 1 километр 800 метров	1	Отработка умений	Построение; рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
67	Движение руками кролем на груди в воде	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
68	Кроссовая подготовка 2 километра	1	Отработка умений	Построение; рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
69	Кроссовая подготовка 2 километра	1	Отработка умений	Построение; рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
70	Согласование движения одной рукой кролем на груди с дыханием в положении стоя в наклоне вперед	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
71	Кроссовая подготовка 2 километра	1	Отработка умений	Построение; рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.

72	Зачёт. Кроссовая подготовка 2 километра	1	Отработка умений	Построение; рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
73	Скольжение на груди с работой рук при задержке дыхания	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
74	Игра «Овладей мячом».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ дальний бросок мяча из-за головы; - правила игры.
75	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ передача мяча снизу на месте; - бросок мяча снизу в цель; - правила игры.
76	Плавание с доской на ногах кролем на груди с различным положением рук	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
77	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ передача мяча снизу; - передача мяча от груди; - передача мяча от плеча.
78	Игра «Мяч ловцу»	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ Выполнение специальные передвижения без мяча; - передача и ловля мяча на месте; - передача и ловля мяча в движении; - правила игры.
79	Согласование рук и ног кролем на груди на задержке дыхания	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки

80	Игра «Мяч по кругу».	1	Отработка	Построение выполнение ОРУ
81	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ ведение мяча на месте правой, левой рукой; - правила игры.
82	Плавание кролем на груди при помощи ног и отдельных гребков руками	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
83	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ ведение мяча в беге правой, левой рукой.
84	Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ ведение мяча с изменением направления в шаге, в беге; - правила игры.
85	Проплывание отрезков кролем на спине в полной координации	1	Урок контроля	Выполняют контрольные упражнения
86	Игра «У кого меньше мячей».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ правила игры; - передача и ловля мяча через сетку.
87	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ передача мяча; - ловля мяча; - ведение мяча.
88	Проплывание 12,5м кролем на спине в полной координации. Зачет.	1	Урок контроля	Выполняют контрольные упражнения
89	Эстафеты с гимнастическим обручем	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ правила проведения эстафет; - простые упр. с обручем.

90	Игра «Два мяча».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ правила игры; - выполнять перестановки во время игры; - передача и ловля мяча через сетку.
91	Игры с мячом	1	Систематизация и рефлексия	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений
92	Игра «Рыбаки и рыбки»	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ правила игры; - прыжки через скакалку.
93	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ ловля мяча на месте; - правила игры.
94	Развлечения на воде	1	Систематизация и рефлексия	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений
95	Челночный бег 3x10	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ технику челночного бега; - ускорение с изменением направления.
96	Бег с ускорением от 20 до 30м.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ технику ускорения на короткие дистанции; - высокий старт; - технику финиша.
97	Игры со скольжением и лежанием на воде	1	Систематизация и рефлексия	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений
98	КУ по прыжкам в длину с места <i>Жизненно важные движения и передвижения человека.</i>	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - прыжки на месте; прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; техника приземления.

99	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ прыжки со скакалкой на месте; - в движении; - прыжки со скакалкой в парах; - игры со скакалкой.
100	Свободное плавание. Поведение итогов	1	Систематизация и рефлексия	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений
101	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ прыжки со скакалкой на месте; - в движении; - прыжки со скакалкой в парах; - игры со скакалкой.
102	Метание малого мяча стоя на месте в цель. Игра «Метко в цель». Подведение итогов	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ техника выполнения метания малого мяча в цель; - правила игры. - игра с метанием по катящемуся баскетбольному мячу

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся
1	Инструктаж по ТБ, оказание первой помощи при занятиях физическими упражнениями	1	Открытие новых знаний	Знакомства с правилами поведения и техники безопасности на уроках физической культуры; первоочередные действия при оказании первой помощи гигиенические и эстетические требования к подбору одежды и обуви для занятий ФК.
2	Ознакомление учащихся с правилами поведения в бассейне	1	Открытие новых знаний	Соблюдают правила безопасности
3	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ ходить с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы - сочетать различные виды ходьбы с преодолением 3-4 препятствий
4	Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ техника бега с изменением направления движения по указанию учителя; - бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами левым и правым боком вперед, с захлестыванием голени назад
5	Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Мяч среднему»	1	Систематизация и рефлексия	Показывают умения плавательной подготовки
6	Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Кот и мыши».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ техника бега с изменением направления движения по указанию учителя; - бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами левым и правым боком вперед, с захлестыванием голени назад
7	Развитие скоростных способностей. Встречная эстафета Бег на результат 30, 60 м.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - эстафета «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м) - соревнования (до 60м)

8	Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Удочка»	1	Систематизация и рефлексия	Осваивают упражнения под руководством учителя
9	Прыжки в длину по заданным ориентирам	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ технику выполнения прыжка <i>в длину</i> с места; - правила игры «Прыжки через верёвочку»
10	Тройной прыжок с места. Игра «зайцы в огороде».	1	Отработка умений	правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться
11	Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «День-ночь»	1	Систематизация и рефлексия	Осваивают упражнения под руководством учителя
12	Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Волк во рву»	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ :- <i>в длину</i> с разбега с зоны отталкивания 30-50см, с высоты до 60см, - <i>в высоту</i> с 4-5 шагов разбега, - многократные (до 10 прыжков)
13	Бросок теннисного мяча на дальность на заданное расстояние. Игра «Невод».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ метать мяч с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания левая (правая) нога впереди на дальность и на заданное расстояние
14	Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Перестрелка»	1	Систематизация и рефлексия	Осваивают упражнения под руководством учителя
15	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ метать мяч с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания левая (правая) нога впереди на дальность и на заданное расстояние
16	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ равномерно, медленно бегать 5 мин - бег в чередовании с ходьбой до 100м.

17	Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Встречная эстафета»	1	Систематизация и рефлексия	Осваивают упражнения под руководством учителя
18	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше»	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ равномерно, медленно бегать 6мин - бег в чередовании с ходьбой до 100м.
19	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра « День и ночь»	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ равномерно, медленно бегать 8мин - бег в чередовании с ходьбой до 90м
20	Скольжение на спине с движением ногами кролем	1	Систематизация и рефлексия	Осваивают упражнения под руководством учителя
21	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ равномерно, медленно бегать 6-9мин - бег в чередовании с ходьбой до 90м.
22	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ и специально беговые упражнения - кросс по пересеченной местности 1км
23	Скольжению на спине с разным положением рук	1	Систематизация и рефлексия	Осваивают упражнения под руководством учителя
24	Правила поведения и безопасность	1	Открытие новых знаний	Построение выполнение ОРУ необходимость соблюдения правил игры; - названия игр, инвентарь, оборудование
25	Игра «Метко в цель».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ правила игры; - технику метания малого мяча в цель.
26	Плавание с доской на ногах кролем на спине	1	Систематизация и рефлексия	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки

27	Игра «Пустое место», совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - правила игры; - уметь строиться в колонну, в шеренгу.
28	Правила проведения эстафет.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ линия старта; - условия передачи эстафеты; - техника безопасности при выполнении эстафет.
29	Плавание кролем на спине при помощи ног и отдельных гребков руками	1	Систематизация и рефлексия	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
30	Игра «Точный расчет».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ правила игры; - как выполнить расчёт в колонне, в шеренге.
31	Игра «Караси и щука»	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ правила игры; - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления.
32	Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на выдохе	1	Систематизация и рефлексия	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
33	Игра «Точный расчет».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ правила игры; - как выполнить расчёт в колонне, в шеренге.
34	ТБ на уроках гимнастики.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; - строевые действия в шеренге и колонне; - выполнение строевых команд.
35	Проплывание отрезков кролем на спине в полной координации	1	Урок контроля	Выполняют контрольные упражнения

36	Совершенствование ОРУ с г/ палками.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ перестроение из шеренги в колонну и обратно; - выполнение упражнений с гимнастическими палками под счет учителя.
37	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; - 2-3 кувырка вперед; - стойка на лопатках; - мост из положения лёжа на спине
38	Проплывание 12,5м кролем на спине в полной координации. Зачет.	1	Урок контроля	Выполняют контрольные упражнения
39	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; - 2-3 кувырка вперед; - стойка на лопатках; - мост из положения лёжа на спине
40	Передвижение по гимнастической стенке	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ передвижение по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног;
41	Движения ногами кролем на груди у бортика бассейна	1	Систематизация и рефлексия	Осваивают упражнения под руководством учителя
42	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ способы передвижения по гимнастической скамейке (ходьба, подтягивание руками лежа на животе, перемещение на четвереньках).
43	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелезание через скамейку, перешагивание через предметы, переползание и т.д.).

44	Плавание с доской при помощи движений ногами кролем	1	Систематизация и рефлексия	Осваивают упражнения под руководством учителя
45	Ходьба по гимнастической скамейке. <i>Специальные дыхательные упражнения</i>	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ обычная ходьба; - ходьба с различным положением рук; - ходьба с перешагиванием через предметы; - ходьба в равновесии (мешочек на голове).
46	Танцевальные шаги, развитие координации движений	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ I и II позиции ног; - шаги галопа и польки;
47	Скольжение на груди ног и рук (верху у бёдер одна вверху, у бёдер, одна вверху, другая у бедра).	1	Систематизация и рефлексия	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
48	Танцевальные шаги, развитие координации движений	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ I и II позиции ног; - шаги галопа и польки;
49	Кроссовая подготовка. Выбор одежды и обуви для занятий на лыжах.	1	Открытие новых знаний	Построение выполнение ОРУ требования к одежде и обуви во время занятий на улице; - значение занятий кроссовой подготовки укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму.
50	Движение руками кролем на груди в воде с ходьбой	1	Систематизация и рефлексия	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
51	Кроссовая подготовка по пересечённой местности	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
52	Кросс по пересеченной местности 1 круг (200 м)	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.

53	Согласование движения одной рукой кролем на груди с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед	1	Систематизация и рефлексия	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
54	Кроссовая подготовка. 1 круг (200 м) <i>Развитие выносливости.</i>	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
55	Кроссовая подготовка 1 круг 400м <i>Развитие выносливости.</i>	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
56	Согласование движения двумя руками кролем на груди с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед	1	Систематизация и рефлексия	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
57	Кроссовая подготовка 1 круг 400м	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
58	Кроссовая подготовка 3 круга 400м	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
59	Скольжение на груди с движениями руками кролем	1	Систематизация и рефлексия	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
60	Кроссовая подготовка 1 километр	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.

61	Кроссовая подготовка 1 километр <i>Развитие выносливости.</i>	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ
62	Плавание с доской на ногах кролем на груди	1	Систематизация и рефлексия	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
63	Кроссовая подготовка 1 километр 200 м Игра «Попади в ворота».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног. правила игры
64	Кроссовая подготовка 1 километр 400м	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ
65	Согласование рук и ног кролем на груди на задержке дыхания	1	Систематизация и рефлексия	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
66	Кроссовая подготовка 1 километр 600м	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
67	Кроссовая подготовка 1 километр 800м	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
68	Плавание кролем на груди при помощи ног и отдельных гребков руками	1	Систематизация и рефлексия	Осваивают упражнения под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки
69	Кроссовая подготовка 2 километра	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.

70	Кроссовая подготовка 2 километра	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ - рапорт следить за правильным дыханием при беге, следить за правильной техникой постановки рук, ног.
71	Проплывание отрезков кролем на груди в полной координации	1	Урок контроля	Выполняют контрольные упражнения
72	Зачёт. Кроссовая подготовка 2 километра	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ Следить за правильным выполнением дыханием при беге, следить за правильным выполнением техники бега.
73	Игра «Овладей мячом».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ дальний бросок мяча из-за головы; - правила игры.
74	Проплывание 12,5м кролем на груди в полной координации	1	Урок контроля	Выполняют контрольные упражнения
75	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ передача мяча снизу на месте; - бросок мяча снизу в цель; - правила игры.
76	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ передача мяча снизу; - передача мяча от груди; - передача мяча от плеча.
77	Движения ногами брассом с опорой о бортик в положении на спине и на груди	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
78	Игра «Мяч ловцу»	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ специальные передвижения без мяча; - передача и ловля мяча на месте; - передача и ловля мяча в движении; - правила игры.

79	Игра «Мяч по кругу».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ правила игры;передача и ловля мяча на месте; - передача и ловля мяча в движении;
80	Плавание с доской на ногах брассом и на спине	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
81	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ ведение мяча на месте правой, левой рукой; - правила игры.
82	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ ведение мяча в беге правой, левой рукой.
83	Согласование движений рук с дыханием брассом	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
84	Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ ведение мяча с изменением направления в шаге, в беге; - правила игры.
85	Игра «У кого меньше мячей».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ правила игры; - передача и ловля мяча через сетку.
86	Плавание брассом с задержкой дыхания на вдохе	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
87	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ передача мяча; - ловля мяча; - ведение мяча.
88	Эстафеты с гимнастическим обручем	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ правила проведения эстафет; - простые упр. с обручем.
89	Плавание брассом с раздельной координацией движения руками и ногами.	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя

90	Игра «Два мяча».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ правила игры; - выполнять перестановки во время игры; - передача и ловля мяча через сетку.
91	Игра «Рыбаки и рыбки»	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ правила игры; - прыжки через скакалку.
92	Плавание брассом в полной координации	1	Открытие новых знаний	Осваивают упражнения под руководством учителя
93	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ ловля мяча на месте; - правила игры.
94	Челночный бег 3 по 10 метров.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ техника челночного бега; - ускорение с изменением направления.
95	Проплывание 12,5м брассом в полной координации	1	Урок контроля	Выполняют контрольные упражнения
96	Бег с ускорением от 20 до 30м.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ техника ускорения на короткие дистанции; - высокий старт; - технику финиша.
97	КУ по прыжкам в длину с места <i>Жизненно важные движения и передвижения человека.</i>	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ прыжки на месте; - прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника приземления.
98	Игры со скольжением и лежанием на воде	1	Систематизация и рефлексия	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений

99	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ прыжки со скакалкой на месте; - в движении; - прыжки со скакалкой в парах; - игры со скакалкой.
100	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ прыжки со скакалкой на месте; - в движении; - прыжки со скакалкой в парах; - игры со скакалкой.
101	Свободное плавание. Подведение итогов	1	Систематизация и рефлексия	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений
102	Метание малого мяча стоя на месте в цель. Игра «Метко в цель».	1	Отработка умений	Построение выполнение ОРУ техника выполнения метания малого мяча в цель; - правила игры. - игра с метанием по катящемуся баскетбольному мячу

