


Администрация Кировского района муниципального образования «Город Саратов»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Прогимназия Кристаллик»

«РАССМОТРЕНО»	«СОГЛАСОВАНО»	«УТВЕРЖДЕНО»
<p>Руководитель МО МАОУ «Прогимназия Кристаллик» <i>Светлана Корнева И.И.</i> Протокол № <u>1</u> от <u>«26»</u> <u>09</u> 20<u>21</u> г.</p>	<p>Зам. Директора по УВР МАОУ «Прогимназия Кристаллик» <i>Е.В. Воробейко</i> <u>«26»</u> <u>09</u> 20<u>21</u> г.</p>	<p>Директор МАОУ «Прогимназия Кристаллик» /В.П. Клевцова Приказ № <u>211</u> от <u>«26»</u> <u>09</u> 20<u>21</u> г.</p> 

Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура» 1-4 классы
2021-2025

Саратов
2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» уровня начального общего образования создана на основе:

1. Авторской программы по физической культуре В.И Ляха, М. «Просвящение», 2017 год.
2. Федеральный Закон от 29.12.2012г №273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373, «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования», от 26.11.2010 № 1241, «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10.2009г. №373»
5. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях;
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015;
7. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

Учитывая возрастную-половые особенности младших школьников, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
 - совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
 - формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
 - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
 - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- формирование устойчивого интереса, мотиваций к занятиям плаванием и здоровому образу жизни;
 - элементы прикладного плавания;

Учебно-методические комплекты

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Т.С Грядкина, Образовательная область «Физическое развитие», Детство-пресс, 2016год.

Место предмета в учебном плане

Важной особенностью образовательного учреждения МАОУ «Прогимназия Кристаллик» является наличие плавательного бассейна. Поэтому с учётом условий школы было принято решение, проводить третий час физической культуры в бассейне.

Согласно учебному плану МАОУ «Прогимназия Кристаллик» г. Саратов всего на изучение курса «Физическая культура» в начальной школе выделяется **405ч**.

В 1 классе — 99 ч (3 ч в неделю, из них 1 час в бассейне, 33 учебные недели).

Во 2—4 классах на уроки физической культуры отводится по **102 ч** (3 ч в неделю, из них 1 час в бассейне, 34 учебные недели в каждом классе).

Литература

1. Винер, И. А. Физическая культура. 1-4 классы. Гимнастика / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - М.: Просвещение, 2011.
2. Лисицкая, Т. С. Обучение во 2 классе по учебнику "Физическая культура" Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой. Программа, методические рекомендации, поурочные разработки / Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. - М.: Астрель, Планета знаний, 2012. -
3. Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 классы. Методические рекомендации / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2015
4. Лях, Владимир Иосифович Физическая культура. 8-9 классы. Методическое пособие / Лях Владимир Иосифович. - М.: Просвещение, 2015.
5. Матвеев, А. П. Уроки физической культуры. 1-4 классы / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2014.
6. Патрикеев, А. Ю. Физическая культура. 1 класс. Поурочные разработки к УМК В. И. Ляха "Школа России" / А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2015. - 256 с.
7. Патрикеев, А. Ю. Физическая культура. 1 класс. Поурочные разработки к УМК В. И. Ляха ("Школа России") / А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2015.
8. Патрикеев, А. Ю. Физическая культура. 1 класс. Система уроков по учебнику А. П. Матвеева / А.Ю. Патрикеев. - М.: Учитель, 2012.
9. Патрикеев, А. Ю. Физическая культура. 3 класс. Поурочные разработки. К УМК В. И. Ляха "Школа России" / А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2014.
10. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень. Книга для учителя / Г.И. Погадаев. - Москва: **Мир**, 2014.
11. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. Рабочая программа / Г.И. Погадаев. - М.: Дрофа, 2013.
12. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 5-9 классы. Методическое пособие. К учебникам Г. И. Погадаева / Г.И. Погадаев. - М.: Дрофа, 2014.
13. Сост., Патрикеев А.Ю. Рабочая программа по физической культуре. 2 кл. Сост. Патрикеев А.Ю. / Патрикеев А.Ю. 2013.
14. Физическая культура. 1 класс. Рабочая программа. К УМК В. И. Ляха. - М.: ВАКО, 2014.
15. Физическая культура. 2 класс. Рабочая программа. К УМК В. И. Ляха. - М.: ВАКО, 2014.
16. Физическая культура. 3 класс. Рабочая программа. К УМК В. И. Ляха. - М.: ВАКО, 2014.

17. Физическая культура. 4 класс. Рабочая программа к УМК В. И. Ляха. - М.: ВАКО, 2015.
18. Физическая культура. 4 класс. Рабочая программа. К УМК В. И. Ляха. - М.: ВАКО, 2014.
19. Хайрутдинов, Р. Р. Физическая культура. 1 класс. 1 полугодие. Технологические карты уроков по учебнику В. И. Ляха / Р.Р. Хайрутдинов. - М.: Учитель, 2013.

Содержание учебного предмета

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, а в зимнее время – играм на лыжах и санках.

Естественные основы

1 -2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно – сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1 – 4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально – психологические основы

1 – 2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3 – 4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

1 – 2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

1 – 4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасности.

Гимнастика с элементами акробатики

1 – 4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Лёгкоатлетические упражнения

1 – 2 классы. ПОНЯТИЯ: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.* Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Лыжная подготовка

1 – 4 классы. Учащиеся должны знать правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Как подобрать лыжи и палки по росту. Как правильно сложить и нести лыжи.

Во **2 классе** учебный материал по сравнению с 1 классом остаётся без изменений. Однако все способы передвижения выполняются на усложнённом рельефе местности.

В содержание учебного материала для учащихся **3 класса** входят следующие способы передвижения на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

В **4 классе** продолжается изучение техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода и поворота переступанием в движении, начатое в предыдущих классах. Программой предусмотрено обучение новым способам: спуску в низкой стойке и подъёму «полуёлочкой».

Плавание

1-4кл. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций кролем на спине, на груди, произвольным способом.

Должны знать:

правила техники безопасности на занятиях по плаванию; об общих и индивидуальных основах личной гигиены; о влиянии плавания и физических упражнений на организм человека; правила безопасности в открытых водоемах, катании на лодках, передвижении по льду и др.; сведения о способах плавания и их особенностях.

Уметь:

составлять и правильно выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца; контролировать режим нагрузок по внешним признакам и самочувствию; организовывать и проводить разминку на суше.

Двигательные умения и навыки:

уметь выполнять упражнения для освоения с водой; правильно выполнять движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координацию движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой; выполнять подготовительные упражнения для стартового прыжка.

В технике плавания кролем на груди выполнять:

движения ногами: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплытие отрезков с задержкой дыхания Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

В технике плавания кролем на спине выполнять:

скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук, плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук, проплытие отрезков в полной координации. Старт из воды. Для совершенствования техники плавания повторное проплытие отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.

В технике плавания брассом выполнять:

имитационные упражнения на суше и в воде. Движения руками с поддерживающими средствами. Проплытие отрезков облегченным брассом.

В играх:

“Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”, «Невод», «Море волнуется», «Торпеды», «Водолазы» знать и соблюдать правила.

Планируемые результаты изучения курса

Личностные результаты

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.

Метапредметные результаты

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.

Предметные результаты

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

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

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

Тематическое планирование по обучению физической культуре 1 класс

Раздел учебного курса, темы, количество часов, отводимых на освоение темы	Основные виды учебной деятельности
1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4 ч)	<p><i>Знания о физической культуре</i> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.</p> <p><i>Способы физкультурной деятельности</i></p> <p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p><i>Физическое совершенствование</i></p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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.

2. ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (18 ч.)

Организирующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смирно!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!»; размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной, к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги польки); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине — висстоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 ч)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя

	<p>и сидя.</p> <p>Метание:малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега.</p> <p>Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».</p>
<p>4.ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 ч.)</p>	<p>Организуящие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.</p> <p>Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.</p> <p>Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».</p> <p>Спуски: в основной и низкой стойке.</p> <p>Подъемы: ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Торможение: палками и падением.</p> <p>Подвижные игры на материале лыжной подготовки:«Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».</p>
<p>5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (14 ч)</p>	<p><u>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</u> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.</p> <p><u>На материале раздела «Легкая атлетика»:</u> игры включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.</p> <p><u>На материале раздела «Спортивные игры»:</u></p>

	<p><i>Футбол:</i> специальные передвижения без мяча и с мячом (перемещения), удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; удары, двухсторонняя игра; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча и с мячом (стойки, перемещения, остановки и повороты); ведение мяча; броски мяча в корзину; двухсторонняя игра; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Пионербол и волейбол:</i> специальные передвижения без мяча и с мячом (стойки, перемещения), ловить и передавать, делать броски через сетку, подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; двухсторонняя игра; подвижные игры на материале пионербола и волейбола.</p>
<p>6.ПЛАВАНИЕ (33 ч.)</p>	<p>.Упражнения на всплытие ,погружение, дыхание ,скольжение на спине, на груди («Поплавок», «звездочка», «медуза»). Плавание с доской кролем на спине. Плавание с доской кролем на груди. Скольжение на спине с работой ног без доски. Техника работы рук при плавании кролем на спине. Работа рук способом кроль на груди. Техника выполнения вдоха при плавании кролем на груди. Игра «буря в море», « кто дальше пронырнет», «море волнуется», «торпеда»</p>

Тематическое планирование по физической культуре 2 класс

Раздел учебного курса, темы, количество часов, отводимых на освоение темы	Основные виды учебной деятельности
1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе урока)	История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.
2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (18 часа)	<p>Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).</p> <p>Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.</p> <p>Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.</p> <p>Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.</p>
3. ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (18 ч.)	Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.</p>
<p>4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 ч.)</p>	<p>Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.</p>
<p>5. ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (22 часа)</p>	<p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.</p> <p><i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> игры включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале раздела «Спортивные игры»:</i></p> <p><i>Футбол:</i> специальные передвижения без мяча и с мячом (перемещения), удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; удары, двухсторонняя игра; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча и с мячом (стойки, перемещения, остановки и повороты); ведение мяча; броски мяча в корзину; двухсторонняя игра; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Пионербол и волейбол:</i> специальные передвижения без мяча и с мячом (стойки, перемещения), ловить и передавать, делать броски через сетку, подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; двухсторонняя игра; подвижные игры на материале пионербола и волейбола.</p>
<p>6. ПЛАВАНИЕ (34 часа)</p>	<p>Упражнения на всплывание, погружение, дыхание, скольжение на спине, на груди («Поплавок», «звездочка», «медуза»). Плавание с доской кролем на спине. Плавание с доской кролем на груди. Скольжение на спине с работой ног без доски. Техника работы рук при плавании кролем на спине. Работа рук способом кроль на груди. Техника выполнения вдоха при плавании кролем на груди. Игра «буря в море», «кто дальше пронырнет», «море»</p>

волнуется», «торпеда»

Тематическое планирование по физической культуре 3 класс

Раздел учебного курса, темы, количество часов, отводимых на освоение темы	Основные виды учебной деятельности
1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 ч.)	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).
2. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (32ч.)	<i>Акробатические упражнения:</i> кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. 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
3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14ч.)	<i>Прыжки</i> в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. технике высокого старта, метание мешочка (мяча) на дальность, бег 30 м на время, г челночный бег 3х 10 м на время, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки в высоту спиной вперед, , броски набивного мяча (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метание мяча на точность
4. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (19 ч.)	<i>Передвижения на лыжах:</i> одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. <i>Поворот</i> переступанием.
5.ПЛАВАНИЕ (34ч)	Плавание с согласованием работы рук и ног в кроле на груди без опоры, Кроль на спине в полной координации, Плавание с согласованием работы рук и ног в кроле на спине без опоры

Тематическое планирование по физической культуре 4 класс

Раздел учебного курса, темы, количество часов, отводимых на освоение темы	Основные виды учебной деятельности
1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4часа)	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Способы физкультурной деятельности
2.ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (18 часов)	<i>Бег:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. <i>Прыжки:</i> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом

	<p>«перешагивание».</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p> <p><i>Низкий старт.</i></p> <p><i>Стартовое ускорение.</i></p> <p><i>Финиширование.</i></p>
<p>3.ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (28 часов)</p>	<p><i>Организуящие команды и приемы:</i> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со</p>

	сходом «вперед ноги».
<p>4. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (28 часов)</p>	<p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».</p> <p><i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p> <p><i>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</i> «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p><i>На материале раздела «Спортивные игры»:</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».</p> <p><i>Баскетбол:</i> ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», «Выстрел в</p>

	<p>небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).</p> <p><i>Волейбол:</i> прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении</p> <p>правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p>
<p>5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 ЧАСОВ)</p>	<p><i>Организуящие команды и приемы:</i> «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.</p> <p><i>Передвижения на лыжах</i> ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.</p> <p><i>Повороты</i> переступанием на месте.</p> <p><i>Спуски</i> в основной стойке.</p> <p><i>Подъемы</i> ступающим и скользящим шагом.</p> <p><i>Торможение</i> падением.</p>
<p>6. ПЛАВАНИЕ (34 ЧАСА)</p>	<p>Плавание с согласованием работы рук и ног в кроле на груди без опор, Кроль на спине в полной координации, Плавание с согласованием работы рук и ног в кроле на спине без опоры</p>

Календарно- тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов	Универсальная учебная деятельность	Дата	
				план	факт
1	Вводный. Краткая беседа о предмете «Физическая культура». Правила поведения и ТБО на уроках физкультуры. Построение в шеренгу и в колонну по одному. Простейший комплекс УТГ (познакомить). Бег 30 м. с произвольного старта (познакомить). Учить прыжку в длину с места. Игры народов мира.	1	Уметь представлять физическую культуру, как средство укрепления здоровья; уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, уметь организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; уметь выполнять произвольный старт. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать технику безопасности по местам проведения.		
2	Легкая атлетика. Историческая страничка (история легкой атлетики). Строевые упражнения, бег, прыжок с места. Правила поведения на уроке. Закрепление навыков построения в шеренгу и колонну по одному. Повторить комплекс УТГ. Закрепить навыки прыжка с места, навыки бега на 30 м. с произвольного старта, учить челночному бегу 3x10. Спортивный инвентарь и оборудование. Игры высокой подвижности, игры с мячом.	2	Излагать факты истории развития физической культуры и легкой атлетики, определять роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека. Правила построения:выполнять комплекс УТГ, прыжок в длину с места, знать произвольный старт.Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении ОРУ. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы. Знать ТБО, уметь строиться в колонну по одному и шеренгу. Самостоятельно выполнять комплекс УТГ.		
3	Легкая атлетика. Ходьба, бег, подскоки, многоскоки. Строевая подготовка. Закрепить навыки построения в шеренгу и колонну, навыки бега на 30 м. с произвольного старта, прыжка в длину с места.	2	Уметь подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении ОРУ, быстро выполнять строевые упражнения, самостоятельно выполнять комплекс УТГ при правильном исходном положении.		
4	Легкая атлетика. Теоретическая справка «Как устроен человек», «Теория воспитания правильной осанки». Диагностика «Бег на 30 м.» в игровой форме.	2	Быстро выполнять строевые упражнения, самостоятельно выполнять комплекс УТГ при правильном исходном положении, владеть знаниями о строении человека.		
5	Легкая атлетика. Историческая страничка «Олимпийские игры». Бег 15 м. и 30 м. Игры малой и средней подвижности с обручами.	2	Владеть знаниями об истории зарождения Олимпийских игр. Знать технику бега и правила игр. Соблюдать ТБО.		
6	Игра «К своим флажкам».	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие		

			интересы. Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями		
7	Игра «Быстро по местам».	1	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).		
8	Игра «Не оступись»	1	Связь физических качеств с физическим развитием. Знать правила подвижной игры. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами		
9	Игра «Точно в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	1	Правила проведения закалывающих процедур. Знать правила подвижной игры. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами		
10	Вводный урок. ТБО. Краткая беседа о правилах поведения в гимнастическом зале. Исходные положения в гимнастике (элементы акробатики). Командная игра «Эстафета с набивными мячами».	2	ТБО. Уметь демонстрировать исходные положения в гимнастике. Соблюдать правила командной игры.		
11	Гимнастика с элементами акробатики. Историческая страничка о зарождении гимнастики, гимнастических снарядов и их назначениях. Лазание по гимнастической стенке. Техника положения «упор присев», группировка из положения «упор присев». Игра с набивным мячом, сидя на гимнастических скамейках.	2	Владеть историческими знаниями о гимнастике. Знать положение «упор присев», уметь выполнять чередующийся шаг при лазании по гимнастической стенке. Соблюдать правила игр и ТБО.		
12	Гимнастика с элементами акробатики. Строевая подготовка. Порядок выполнения комплекса ОРУ. Техника перекатов назад-вперед из группировки. Техника переката на спину из положения «лежа на животе» - руки вперед, ноги вместе. Игры-эстафеты на месте.	2	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Уметь самостоятельно проводить комплекс ОРУ, знать правила игры.		
13	Гимнастика с элементами акробатики. Комплекс ОРУ. Лазание по канату произвольное. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, перекаты назад-вперед в группировке с выходом в стойку. Игры по выбору детей.	2	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Уметь самостоятельно проводить комплекс ОРУ, знать правила игры. Владеть техникой ходьбы по рейке скамейке.		
14	Гимнастика с элементами акробатики. Зачетный	3	Уметь выполнять комплекс ОРУ по показу. Уметь		

	урок. Комплекс ОРУ на полу из исходного положения «лежа»-«сидя». Учет полосы препятствий. Учет произвольного лазания по канату, равновесия на скамейке, учет по подтягиванию, учет перекатов, изученным способом. Командная игра с бегом по скамейке с обеганием стоек, командная игра с обручами.		выполнять произвольное лазание по канату, уметь выполнять равновесие на скамейке, уметь выполнять подтягивания, уметь выполнять перекаты. Уметь соблюдать самоконтроль и знать ТБО при выполнении полосы препятствия и командной игре.		
15	Гимнастика с элементами акробатики. Зачетный урок при взаимоконтроле. Комплекс ОРУ на полу из исходного положения «лежа»-«сидя». Учет полосы препятствий. Учет произвольного лазания по канату, равновесия на скамейке, учет по подтягиванию, учет перекатов с выходом в «стойку на лопатках». Командная игра с бегом по скамейке с обеганием стоек, командная игра с обручами.	3	Уметь выполнять комплекс ОРУ самостоятельно. Знать технику лазания по канату, технику выполнения равновесия на скамейке, технику подтягивания, технику перекатов с выходом в «стойку на лопатках». Уметь соблюдать взаимоконтроль и знать ТБО при выполнении полосы препятствия и командной игре.		
16	Игра «Бой петухов» Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом. Игра «Пройди бесшумно» Игра «Смена мест»	1	Знать упражнения на формирования правильной осанки. Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность		
17	Игра «Змейка» Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д). Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.		
18	Игра «Не урони мешочек». Игра «Альпинисты» Игра «Через холодный ручей»	1	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.		
19	Вводный урок по лыжной подготовке. Историческая справка о зарождении занятий ходьбы на лыжах. Температурный режим. Форма одежды. ТБО. Построение с лыжами, укладка лыж, крепление. Имитационный ступающий шаг. Дартс Краткая историческая справка «Что такое Дартс?». ТБО. Просмотр видеофильма. Изучение основных элементов мишени. Оснастка дротиков.	2	Знать ТБО при занятиях лыжной подготовкой. Уметь строиться с лыжами, надевать крепления, совершать ступающий шаг без лыжных палок. Знать ТБО на занятиях по Дартсу, различать основные элементы – сектора мишени, уметь заправлять дротики.		
20	Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах скользящим шагом без палок на учебном круге (100 м.), повороты на	4	Знать технику ступающего шага, скольжения и поворотов и выполнять их учебном круге (100м)		

	<p>месте.</p> <p>Дартс. Демонстрация видеофильма «Основные элементы мишени, оперение, дротики в Дартсе». Упражнение для разминки на резиновых амортизаторах для развития группы мышц плечевого пояса. Знакомство с техникой Дартс.</p>		<p>Уметь правильно выполнять разминку на резиновых амортизаторах для развития группы мышц плечевого пояса. Иметь представление о технике Дартс.</p>		
21	<p>Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах скользящим шагом без палок с широкой амплитудой рук на учебном круге (100 м.). Круговая эстафета с палками – 30 м. Дартс. Закрепление основных положений стока, хват, бросок. Игровая тренировка. Игры: «Набор очков», «101».</p>	3	<p>Владеть техникой передвижения на лыжах скользящим шагом без палок. Соблюдать ТБО.</p> <p>Знать и уметь выполнять основные положения Дартс. Владеть правилами игр «Набор очков», «101».</p>		
22	<p>Лыжная подготовка. Эстафета с этапом до 50 м скользящим шагом с палками и без палок. Соревнования дистанция 100 м., старт раздельный. Дартс. Игровая тренировка по изученным упражнениям. Контроль.</p>	1	<p>Владеть техникой передвижения на лыжах скользящим шагом без палок и с палками. Соблюдать ТБО.</p> <p>Владеть техникой броска. Знать правила игр-упражнений «101», «Набор очков». Соблюдать ТБО.</p>		
23	<p>Игровой урок. Игры по выбору из ранее изученных</p>	1	<p>Уметь соблюдать взаимоконтроль, знать ТБО и правила игр.</p>		
24	<p>Легкая атлетика. Бег на выносливость (до 2 минут). Бег 30 м. и 60 м. Игры средней подвижности.</p>	2	<p>Знать технику бега и правила игр. Соблюдать ТБО.</p>		
25	<p>Легкая атлетика. Бег на выносливость. Прыжки в длину (техника прыжка). Строевая подготовка. Школа мяча. Метание, челночный бег. Техника передачи мяча двумя руками.</p>	2	<p>Знать технику бега и прыжков. Соблюдать ТБО. Знать в совершенстве технику передачи мяча, технику метания, технику длительного бега.</p>		

	Бег на выносливость. Полоса препятствий. Игры малой и средней подвижности.				
26	Игровой урок. Метание, бег, эстафета с предметами, подготовка к спартакиаде.	3	Продемонстрировать знания техники метания, бега с учетом самоконтроля, знать правила игр.		
27	Спартакиада.	3	Уметь взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Уметь в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать, находить ошибки и эффективно их исправлять, активно использовать самоконтроль и взаимоконтроль.		
28	Подвижные игры с элементами метания. «Снайпер», «В яблочко», «Вышибалы», «Семейные вышибалы» и т.д.	2	Владеть техникой метания в вертикальную, горизонтальную, движущуюся мишени, соблюдать ТБО и правила игры.		
29	Подвижные игры на развитие общей выносливости, скоростных способностей. Коллекция эстафет с предметами и без.	1	Соблюдать ТБО и правила игры.		
30	Подвижные игры на развитие общей выносливости, скоростных способностей с элементами спортивны игр. «Футбол», «Мини-футбол», «Школьный волейбол», «Хоккей с мячом» т. д.	2	Соблюдать ТБО и правила игры.		
31	Подвижные игры со скакалкой «Десяточка», «Часики», «Повторяй за мной», «Ловкач», «Парные прыжки» и т.д.	2	Владеть техникой прыжков через вращающуюся, натянутую, лежащую на полу и качающуюся скакалку, соблюдать ТБО и правила игры.		
32	Подвижные игры на развитие общей выносливости, скоростных способностей, гибкости и ловкости. «Ловишки», «Ловишки с хвостом», «Займи свое место», «Салки», «Паутинка» т д.	1	Соблюдать ТБО и правила игры.		
33	Подвижные игры на развитие общей выносливости, скоростных способностей с элементами спортивны игр. «Футбол», «Мини-футбол», «Школьный волейбол», «Хоккей с мячом» т. д.	2	Соблюдать ТБО и правила игры.		

34	Подвижные игры с обручами «Серсо», «Мой дом», «Радуга домов», «Лучшая фигура» и т.д.	2	Владеть техникой прыжков в обруч и через обруч, вращение обруча, уметь демонстрировать координационно-скоростные способности, соблюдать ТБО и правила игры.		
35	Подвижные игры на развитие общей выносливости, скоростных способностей. Коллекция эстафет с предметами и без.	1	Соблюдать ТБО и правила игры.		

1 класс
«Плавание»

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов	Универсальная учебная деятельность	план	факт
1	Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.	1	Знать и четко выполнять правила посещения бассейна, ТБО. Понимать способы плавания и знать названия.		
2	Ознакомление со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну бассейна – ходьба, бег, прыжки, контрастные упражнения (руками и ногами)	1	Знать свойства воды. Уметь выполнять передвижения по дну бассейна. Соблюдать ТБО.		
3	Ознакомление со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну бассейна – ходьба, бег, прыжки, контрастные упражнения (руками и ногами)	1	Знать свойства воды. Уметь выполнять передвижения по дну бассейна. Соблюдать ТБО.		
4	Ознакомления со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение. Игры с водой	1	Знать свойства воды. Уметь выполнять передвижения по дну бассейна. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
5	Ознакомления со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение. Игры с водой	1	Знать свойства воды. Уметь выполнять передвижения по дну бассейна. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
6	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (погружение, всплытие («поплавок» и «медуза»)). Игры в воде	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
7	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (погружение, всплытие («поплавок» и «медуза»)). Игры в воде	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		

8	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (всплывание, лежание на груди «стрелочка» и «звездочка»). Игры на воде	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
9	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (всплывание, лежание на груди «стрелочка» и «звездочка»). Игры на воде	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
10	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (лежание на груди и на спине «стрелочка» и «звездочка»). Игры в воде	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
11	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (лежание на груди и на спине «стрелочка» и «звездочка»). Игры в воде	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
12	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (скольжение на груди и на спине). Игры в воде	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
13	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (скольжение на груди и на спине). Игры в воде	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
14	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (скольжение на груди и на спине). Игры в воде	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
15	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (упражнения на дыхание). Обучение технике движений ногами кролем на спине (у неподвижной опоры)	1	Уметь выполнять упражнения на дыхание. Уметь демонстрировать технику движений ногами кролем на спине. Соблюдать ТБО.		
16	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (упражнения на дыхание). Обучение технике движений ногами кролем на спине (у неподвижной опоры)	1	Уметь выполнять упражнения на дыхание. Уметь демонстрировать технику движений ногами кролем на спине. Соблюдать ТБО.		
17	Обобщение по изученным подготовительным упражнениям по освоению в водной среде. Игры на воде	1	Уметь демонстрировать ранее изученные упражнения, соблюдая технику. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
18	Обобщение по изученным подготовительным упражнениям по освоению в водной среде. Игры на воде	1	Уметь демонстрировать ранее изученные упражнения, соблюдая технику. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
19	Кроль на спине. Кроль на груди. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой	1	Знать технику исполнения движения ногами кроля на спине. Соблюдать ТБО.		

20	Кроль на спине. Кроль на груди. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой	1	Знать технику исполнения движения ногами кроля на спине. Соблюдать ТБО.		
21	Кроль на спине. Кроль на груди. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой	1	Знать технику исполнения движения ногами кроля на спине. Соблюдать ТБО.		
22	Кроль на спине. Обучение технике движений ногами (без опоры). Обучение соскокам ногами вниз (с бортика)	1	Уметь технично показывать движения ногами кроля на спине. Соблюдать ТБО. Соблюдать ТБО при соскоках с бортика.		
23	Кроль на спине. Обучение технике движений ногами (без опоры). Обучение соскокам ногами вниз (с бортика)	1	Уметь технично показывать движения ногами кроля на спине. Соблюдать ТБО. Соблюдать ТБО при соскоках с бортика.		
24	Кроль на спине. Обучение технике движений ногами (без опоры). Обучение соскокам ногами вниз (с бортика)	1	Уметь технично показывать движения ногами кроля на спине. Соблюдать ТБО. Соблюдать ТБО при соскоках с бортика.		
25	Кроль на спине. Обучение технике движений руками и согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой). Кроль на груди. Обучение движениям ног (с подвижной опорой)	1	Уметь демонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО.		
26	Кроль на спине. Обучение технике согласования движений рук, ног и дыхания (без опоры)	1	Уметь демонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО.		
27	Кроль на груди. Обучение технике движений ног (с подвижной опорой и без опоры). Игры в воде	1	Уметь демонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
28	Кроль на груди. Обучение технике движений ног (с подвижной опорой и без опоры). Игры в воде	1	Уметь демонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
29	Кроль на груди. Обучение технике движений ногами и руками	1	Уметь демонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО.		
30	Кроль на груди. Обучение технике движений ногами и руками	1	Уметь демонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО.		
31	Кроль на груди. Обучение технике движений ногами и руками	1	Уметь демонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО.		
32	Выполнение контрольного норматива. Игры и развлечения на воде.	1	Уметь демонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с		

			дыханием. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
	резерв	1			

2 класс
«Физическая культура»

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов	Универсальная учебная деятельность		
1	Вводный урок. ТБО на уроках физической культуры. Краткая беседа о предмете физическая культура. Ходьба в колонне по одному. Бег на выносливость. Игра «Класс, смирно!».	1	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры, бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности по местам проведения.		
2	Легкая атлетика. Историческая страничка: История легкой атлетики, Инвентарь и форма одежды в легкой атлетике. Бег 30 м.с высокого старта (КПД – коэффициент полезного действия – учет выполнения норматива). Прыжок в длину с места. Игры «Салки-выручалки», подвижные игры с мячом Строевая подготовка.	2	Уметь излагать факты истории развития легкой атлетики. Знать правила построения, уметь подавать строевые команды, знать технику выполнения высокого старта при беге, знать технику выполнения прыжка в длину с места.		
3	Легкая атлетика. Строевая подготовка. Прыжок в длину с места (КПД). Бег на выносливость до 2 мин. Бег 30 м. с высокого старта (КПД). Бег 60 м. (КПД).	2	Уметь выполнять строевые упражнения, знать технику выполнения бега на 30 м. и 60 м., демонстрировать технику прыжку в длину с места на высоком уровне.		
4	Легкая атлетика. Строевая подготовка.ходьба, бег, прыжки. Бег 30 м. с высокого старта (КПД). Бег 60 м. (КПД).Челночный бег 3x10 (КПД). Техника бега с высоким подниманием бедра (КПД). Метание малого мяча в вертикальную цель.Игра высокой подвижности.	2	Четко выполнять строевые упражнения, знать техники челночного бега, бега с высоким подниманием бедра и демонстрировать их. Знать правила отъёмывания малого мяча в вертикальную цель.		
5	Легкая атлетика. Историческая страничка: Легкая атлетика в Олимпийских играх. Смешанное передвижение 1 км. (КПД), Бег на выносливость. Школа мяча.	2	Владеть историческими знаниями о легкой атлетике, знать технику бега.		

6	Строевая подготовка, бег на выносливость. Игра «К своим флажкам». Игра «Не оступись». Спартаиада –Открытие. Упр. «Снайпер», «семейные вышибалы»	3	Знать правила игры. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.		
7	Строевая подготовка.Игра «Быстро по местам». Игра «Точно в мишень» Правила организации и проведения игр.	1	Знать правила игры. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.		
8	Подвижные игры. Строевая подготовка. Имитационные игры.ОРУ с большими мячами. Школа мяча. Ведение баскетбольного мяча в шаге. Игра «Передал – садись!». Командная игра сидя на скамейках с передачей мяча над головой и с обеганием стоек (расстояние – 10 м.)	3	Правильно выполнять ОРУ, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, знать технику ведения баскетбольного мяча в шаге, знать правила игр при само и взаимоконтроле.		
9	Школа мяча. Строевая подготовка. Подготовка к спартакиаде.	4	четко выполнять строевые упражнения. Демонстрировать умение владения мячом.		
10	Спартакиада.	3	Уметь взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Уметь в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать, находить ошибки и эффективно их исправлять, активно использовать самоконтроль и взаимоконтроль.		
11	Подвижные игры. ОРУ с мячами. Школа мяча. Передача баскетбольного мяча в парах. Командная игра с передачей мяча и с обеганием стоек (расстояние – 10 м.)	2	Правильно выполнять ОРУ, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, знать технику ведения баскетбольного мяча в шаге, знать правила игр при само и взаимоконтроле.		
12	Игровой урок. Самостоятельное построение плана игрового урока.	2	Знать комплекс УТГ, ОРУ, правила игр и эстафет.		
13	Гимнастика с элементами акробатики. Историческая страничка: Зарождение гимнастики, Гимнастические снаряды и их назначение, ТБО. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре на коленях, в упоре лежа на животе (подтягиваясь руками). Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через препятствие h= 60 см. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, техника	2	Владеть знаниями о гимнастических снарядах и истории зарождения гимнастики. Знать технику исходных положений упоров. Выполнять акробатические и акробатические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения.		

	перекатов назад-вперед из группировки.				
14	Гимнастика с элементами акробатики. Комплекс УТГ. Равновесие в ходьбе по тонкой рейке скамейки с перешагиванием набивных мячей. Техника выполнения кувырка вперед в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра-эстафета с лазанием и перелезанием.	2	Знать технику исходных положений упоров. Выполнять акробатические и акробатические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения. Уметь самостоятельно выполнять комплекс УТГ.		
15	Гимнастика с элементами акробатики. Комплекс ОРУ. Кувырок с сторону в группировке, кувырок вперед со стойкой на лопатках. Лазание по канату. Игра-эстафета с набивными мячами, подлезанием и перелезанием.	2	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне. Уметь демонстрировать комплекс ОРУ.		
16	Гимнастика с элементами акробатики. Знакомство с ОРУ по формированию правильной осанки. Техника висов и упоров. Лазание по канату произвольным способом. Тест на гибкость (КПД).	3	Выполнять комплекс ОРУ по формированию правильной осанки, технично выполнять висы и упоры. Знать технику безопасности лазания по канату.		
17	Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в равновесии на тонкой рейке скамейке (КПД). Кувырки вперед с выходом в стойку на лопатках (КПД). Упражнение «Уголок» (КПД).	2	Демонстрировать на высоком техничном уровне гимнастику с элементами акробатики.		
18	Лыжная подготовка. Вводный урок. Краткая беседа о занятиях по физической культуре на воздухе. ТБО во время катания на лыжах с палками. Диагностика умения обращения с лыжами. Ступающий шаг, скольжение без палок на учебном круге (1000 м.) Дартс. Историческая страничка: Зарождение Дартса. ТБО. Элементы мишени, стойка, хват.	4	Знать ТБО, температурный режим, контролировать форму одежды, уметь строиться с лыжами, уметь правильно закрепить лыжи. Знать технику ступающего шага и скольжения. Владеть историческими знаниями о Дартсе. Различать элементы мишени, владеть ТБО.		
19	Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах скользящим шагом без палок на учебном круге (1000 м.), повороты на месте. Дартс. Демонстрация видеофильма «Основные элементы мишени, оперение, дротики в Дартсе».	4	Знать технику ступающего шага, скольжения и поворотов и выполнять их учебном круге (1000 м.) Уметь правильно выполнять разминку на резиновых амортизаторах для развития группы мышц плечевого пояса. Иметь представление о технике Дартс.		

	Упражнение для разминки на резиновых амортизаторах для развития группы мышц плечевого пояса. Знакомство с техникой Дартс.				
20	Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах скользящим шагом без палок с широкой амплитудой рук на учебном круге (1000 м.). Круговая эстафета с палками – 50 м. Развитие общей выносливости – дистанция 1000 м. в среднем темпе с палками. Техника подъема и спуска в низкой стойке Дартс. Закрепление основных положений стока, хват, бросок. Игровая тренировка. Игры: «Набор очков», «101».	4	Владеть техникой передвижения на лыжах скользящим шагом без палок, знать технику подъема и спуска в низкой стойке. Соблюдать ТБО. Знать и уметь выполнять основные положения Дартс. Владеть правилами игр «Набор очков», «101».		
21	Лыжная подготовка. Эстафета с этапом до 50 м скользящим шагом с палками и без палок. Соревнования дистанция 1000 м., старт раздельный. Дартс. Игровая тренировка по изученным упражнениям. Контроль.	2	Владеть техникой передвижения на лыжах скользящим шагом без палок и с палками. Соблюдать ТБО. Владеть техникой броска. Знать правила игр-упражнений «101», «Набор очков». Соблюдать ТБО.		
22	Игровой урок. Самостоятельное построение плана игрового урока. Подготовка к спартакиаде	1	Знать комплекс УТГ, ОРУ, правила игр и эстафет.		
23	Спартакиада	3	Уметь взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Уметь в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать, находить ошибки и эффективно их исправлять, активно использовать самоконтроль и взаимоконтроль.		
24	Игровой урок. Игры с включением акробатических упражнений. Эстафеты с элементами акробатики. Полоса	2	Демонстрировать на высоком техничном уровне гимнастику с элементами акробатики в играх и эстафетах.		

	препятствий.				
	Подвижные игры с элементами метания. «Снайпер», «В яблочко», «Вышибалы», «Семейные вышибалы» и т.д.	2	Владеть техникой метания в вертикальную, горизонтальную, движущуюся мишени, соблюдать ТБО и правила игры.		
	Подвижные игры на развитие общей выносливости, скоростных способностей. Коллекция эстафет с предметами и без.	1	Соблюдать ТБО и правила игры.		
	Подвижные игры на развитие общей выносливости, скоростных способностей с элементами спортивны игр. «Футбол», «Мини-футбол», «Школьный волейбол», «Хоккей с мячом» т. д.	2	Соблюдать ТБО и правила игры.		
	Подвижные игры со скакалкой «Десяточка», «Часики», «Повторяй за мной», «Ловкач», «Парные прыжки» и т.д.	1	Владеть техникой прыжков через вращающуюся, натянутую, лежащую на полу и качающуюся скакалку, соблюдать ТБО и правила игры.		
	Подвижные игры на развитие общей выносливости, скоростных способностей, гибкости и ловкости. «Ловишки», «Ловишки с хвостом», «Займи свое место», «Салки», «Паутинка» т д.	1	Соблюдать ТБО и правила игры.		
	Подвижные игры на развитие общей выносливости, скоростных способностей с элементами спортивны игр. «Футбол», «Мини-футбол», «Школьный волейбол», «Хоккей с мячом» т. д.	1	Соблюдать ТБО и правила игры.		
	Подвижные игры с обручами «Серсо», «Мой дом», «Радуга домов», «Лучшая фигура» и т.д.	1	Владеть техникой прыжков в обруч и через обруч, вращение обруча, уметь демонстрировать координационно-скоростные способности, соблюдать ТБО и правила игры.		
	Подвижные игры на развитие общей выносливости, скоростных способностей. Коллекция эстафет с предметами и без.	1	Соблюдать ТБО и правила игры.		
	Резерв				
	Итого	68			

2 класс
«Плавание»

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов	Универсальная учебная деятельность		
1	Вводный урок. ТБО. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.	1	Знать и четко выполнять правила посещения бассейна, ТБО. Понимать способы плавания и знать названия.		
2	Имитационные упражнения. Проверка степени владения умениями двигательных действий в воде. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение, всплытие и на дыхание. Игры на воде	1	Знать свойства воды. Уметь выполнять передвижения по дну бассейна. Соблюдать ТБО.		
3	У бортика подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на дыхание, лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде	1	Знать свойства воды. Уметь выполнять передвижения по дну бассейна. Соблюдать ТБО.		
4	У бортика подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и согласование дыхания. Игры на воде	1	Знать свойства воды. Уметь выполнять передвижения по дну бассейна. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
5	Имитационные упражнения (кроль) Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде	1	Знать свойства воды. Уметь выполнять передвижения по дну бассейна. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
6	Свободное плавание. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Оценка умения выполнять подготовительные упражнения	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
7	Кроль на спине (плав. средства). Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
8	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
9	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
10	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
11	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
12	Кроль на спине. Движения ногами (у подвижной	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде.		

	опоры). Движения руками		Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
13	Кроль на спине. Движения ногами (у подвижной опоры). Движения руками	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
14	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
15	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	Уметь выполнять упражнения на дыхание. Уметь продемонстрировать технику движений ногами кролем на спине. Соблюдать ТБО.		
16	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	Уметь выполнять упражнения на дыхание. Уметь продемонстрировать технику движений ногами кролем на спине. Соблюдать ТБО.		
17	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	Уметь демонстрировать ранее изученные упражнения, соблюдая технику. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
18	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	Уметь демонстрировать ранее изученные упражнения, соблюдая технику. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
19	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	Знать технику исполнения движения ногами кроля на спине. Соблюдать ТБО.		
20	Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).	1	Знать технику исполнения движения ногами кроля на груди. Соблюдать ТБО.		
21	Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).	1	Знать технику исполнения движения ногами кроля на спине. Соблюдать ТБО.		
22	Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).	1	Уметь технично показывать движения ногами кроля на спине. Соблюдать ТБО. Соблюдать ТБО при соскоках с бортика.		
23	Кроль на груди. Движения ногами и руками. Игры на воде.	1	Уметь технично показывать движения ногами кроля на спине. Соблюдать ТБО. Соблюдать ТБО при соскоках с бортика.		
24	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)*	1	Уметь технично показывать движения ногами кроля на спине. Соблюдать ТБО. Соблюдать ТБО при соскоках с бортика.		
25	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)*	1	Уметь продемонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО.		
26	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и	1	Уметь продемонстрировать технику кроля на спине.		

	дыхания (с подвижной опорой и без опоры)*Кроль на спине. Обучение старту из воды*		Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО.		
27	Кроль на спине. Обучение старту из воды*	1	Уметь демонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
28	Кроль на груди. Обучение старту прыжком с тумбочки	1	Уметь демонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
29	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде	1	Уметь демонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО.		
30	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде	1	Уметь демонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО.		
31	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде	1	Уметь демонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО.		
32	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде	1	Уметь демонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
33	резерв				
34	резерв				

3 класс
«Физическая культура»

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов	Универсальная учебная деятельность		
1	Вводный урок. Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. Инструктаж по ТБО	1	Знать историю зарождения Олимпийских игр и основные способы передвижения человека. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры, бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности по местам проведения.		

2	<p>Повторение. Ходьба с изменением темпа и частоты шагов, с перешагиванием через скамейку, с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижная игра «Белые медведи», «Салки»..</p>	1	Знать технику выполнения ходьбы с преодолением препятствий. Выполнять правила игры. Соблюдать ТБО.		
3	<p>Повторение. Разновидности ходьбы (с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место». игра «Салки парой».</p>	1	Знать технику выполнения ходьбы с преодолением препятствий. Выполнять правила игры. Соблюдать ТБО.		
4	<p>Повторение. Разновидности бега: (бег из различных исходных положений с максимальной скоростью, бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад). Подвижная игра «Белые медведи».</p>	1	Знать технику выполнения бега. Выполнять правила игры. Соблюдать ТБО.		
5	<p>Повторение. Высокий старт (техника). бег 30 м КПД, бег 60 м КПД. Подвижная игра «Салки».</p>	1	Знать технику выполнения высокого старта при беге на 30 м. и 60 м. Выполнять правила игры. Соблюдать ТБО.		
6	<p>Повторение. Бег с изменением скорости, направления. челночный бег 3 x 10 м КПД Круговая эстафета (расстояние до 30 м). Равномерный бег до 6 – 8 минут. Подвижная игра «Бездомный заяц».</p>	1	Знать технику выполнения челночного бега. Выполнять правила игры. Соблюдать ТБО.		
7	<p>Бег 1000 м на результат КПД Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Многоскоки.</p>	1	Знать технику бега на 1000 м., знать технику выполнения прыжка в длину с места.		
8	<p>Прыжок в длину с места КПД. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх. Подвижная игра «Прыжки по полосам».</p>	1	Знать технику выполнения прыжка в длину с места. Выполнять правила игры. Соблюдать ТБО.		
9	<p>Метание малого мяча с места КПД Подвижная игра «Снайперы». Упражнения с набивными мячами (1 кг). Подвижная игра «Охотники и утки».</p>	1	Знать технику метания малого мяча с места. Соблюдать ТБО в упражнениях с набивными мячами. Выполнять правила игры.		

10	<p>Инструктаж по ТБО</p> <p>Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах). Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча.</p>	2	Владеть техникой ловли и передачи мяча. Соблюдать ТБО во время эстафет.		
11	<p>Повторение. Ловля и передача мяча (в треугольниках, квадратах, кругах) Эстафеты. Подвижная игра «Снайперы».</p>	2	Владеть техникой ловли и передачи мяча. Соблюдать ТБО во время эстафет.		
12	<p>Повторение. Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча. Подвижная игра «Снайперы».</p>	2	Владеть техникой передачи мяча с изменением направления. Соблюдать ТБО во время эстафет.		
13	<p>Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча. Строевая подготовка. Подготовка к спартакиаде.</p>	3	Четко выполнять строевые упражнения. Демонстрировать умение владения мячом.		
14	<p>Спартакиада.</p>		Уметь взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Уметь в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать, находить ошибки и эффективно их исправлять, активно использовать самоконтроль и взаимоконтроль.		
15	<p>Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц. Повторение. ОРУ. Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой). Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.</p>	1	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне. Уметь демонстрировать комплекс ОРУ.		
16	<p>Повторение. Перекаты в группировке, 2 – 3 кувырка вперед (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах. Наклоны вперед сидя на полу (тест на гибкость).</p>	1	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне. Уметь демонстрировать комплекс ОРУ. Знать технику выполнения наклона вперед, сидя на полу.		
17	<p>Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги и перекатом вперед в упор присев. «Мост» из положения лежа на спине.</p>	1	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне. Уметь демонстрировать комплекс ОРУ.		
18	<p>Акробатическое соединение (упор присев, 2 – 3 кувырка вперед, перекатом назад лечь на спину, «мост», группировка, перекатом вперед в упор</p>	1	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне. Соблюдать ТБО		

	присев, встать) (по технике исполнения)..				
19	Повторение. Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (количество раз).	2	Знать технику выполнения висов. Уметь выполнять норматив по подниманию туловища за 30 сек.		
20	Повторение. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись. Подтягивание в висе на прямых руках (на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки)КПД.	2	Знать технику выполнения висов. Уметь выполнять норматив по подтягиванию..		
21	Поднимание прямых ног под углом 90° КПД. Перетягивание каната. Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.	2	Уметь выполнять норматив по упражнению «уголок».		
22	Повторение. Лазание по наклонной скамейке (в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками). Лазание по гимнастической стенке (с одновременным перехватом рук и перестановкой ног). Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.	1	Знать технику выполнения лазания по наклонной скамейке и гимнастической стенке. Знать правила выполнения эстафет.		
23	Повторение. Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола КПД.	1	Уметь выполнять норматив по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа.		
24	Инструктаж по ТБ. Знания о физической культуре. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Повторение. Переноска и надевание лыж. Передвижение скользящим шагом (дистанция до 1000 м) Дартс. Историческая страничка: Зарождение Дартса. ТБО. Элементы мишени, стойка, хват.	2	Знать ТБО, температурный режим, контролировать форму одежды, уметь строиться с лыжами, уметь правильно закрепить лыжи. Знать технику ступающего шага и скольжения. Владеть историческими знаниями о Дартсе. Различать элементы мишени, владеть ТБО.		
25	Повторение. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Подвижная игра «Веер». Передвижение на	3	Знать технику поворотов переступанием и выполнять их учебном круге (1000 м.)		

	<p>лыжах скользящим шагом с палками (техника). повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Пустое место». Подвижная игра «Лыжный поезд».</p> <p>Дартс. Демонстрация видеофильма «Основные элементы мишени, оперение, дротики в Дартсе». Упражнение для разминки на резиновых амортизаторах для развития группы мышц плечевого пояса. Знакомство с техникой Дартс.</p>		<p>Уметь правильно выполнять разминку на резиновых амортизаторах для развития группы мышц плечевого пояса. Иметь представление о технике Дартс.</p>		
26	<p>Попеременный двухшажный ход (без палок). Равномерное прохождение дистанции 1000 м. скользящий шаг (по технике исполнения). Подвижная игра «Лыжный поезд».</p> <p>Дартс. Закрепление основных положений стока, хват, бросок. Игровая тренировка. Игры: «Набор очков», «101».</p>	3	<p>Владеть техникой двухшажного хода, передвижения на лыжах скользящим шагом без палок. Соблюдать ТБО.</p> <p>Знать и уметь выполнять основные положения Дартс. Владеть правилами игр «Набор очков», «101».</p>		
27	<p>Попеременный двухшажный ход (с палками). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Быстрый лыжник».</p> <p>Повторение. Попеременный двухшажный ход (с палками). подъем ступающим шагом (по технике исполнения).</p> <p>Дартс. Игровая тренировка по изученным упражнениям.</p>	2	<p>Владеть техникой передвижения на лыжах двухшажным ходом без палок и с палками и технику подъема. Соблюдать ТБО.</p> <p>Владеть техникой броска. Знать правила игр-упражнений «101», «Набор очков». Соблюдать ТБО.</p>		
28	<p>Попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Повторение. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Пустое место»</p>	2	<p>Владеть техникой передвижения на лыжах двухшажным ходом без палок и с палками и технику подъема. Соблюдать ТБО.</p>		

	Дартс. Игровая тренировка по изученным упражнениям. Контроль.		Владеть техникой броска. Знать правила игр-упражнений «101», «Набор очков». Соблюдать ТБО.		
29	Повторение. Подъемы в гору, спуск в высокой стойке. Подвижная игра «Слалом». Дартс. Игровая тренировка по изученным упражнениям. Контроль.	2	Владеть техникой подъема и спуска. Соблюдать правила игры. Владеть техникой броска. Знать правила игр-упражнений «101», «Набор очков». Соблюдать ТБО.		
30	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3 – 4 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски. Дартс. Игровая тренировка по изученным упражнениям. Контроль.	2	Соблюдать ТБО. Владеть техникой броска. Знать правила игр-упражнений «101», «Набор очков». Соблюдать ТБО.		
31	Игровой урок. Самостоятельное построение плана игрового урока. Подготовка к спартакиаде	1	Знать комплекс УТГ, ОРУ, правила игр и эстафет.		
32	Спартакиада	3	Уметь взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Уметь в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать, находить ошибки и эффективно их исправлять, активно использовать самоконтроль и взаимоконтроль.		
33	Подвижные игры с элементами метания. «Снайпер», «В яблочко», «Вышибалы», «Семейные вышибалы» и т.д.	3	Владеть техникой метания в вертикальную, горизонтальную, движущуюся мишени, соблюдать ТБО и правила игры.		
34	Подвижные игры на развитие общей выносливости, скоростных способностей. Коллекция эстафет с предметами и без.	2	Соблюдать ТБО и правила игры.		
35	Подвижные игры на развитие общей выносливости, скоростных способностей с	3	Соблюдать ТБО и правила игры.		

	элементами спортивны игр. «Футбол», «Мини-футбол», «Школьный волейбол», «Хоккей с мячом» т. д.				
36	Подвижные игры со скакалкой «Десяточка», «Часики», «Повторяй за мной», «Ловкач», «Парные прыжки» и т.д.	1	Владеть техникой прыжков через вращающуюся, натянутую, лежащую на полу и качающуюся скакалку, соблюдать ТБО и правила игры.		
37	Подвижные игры на развитие общей выносливости, скоростных способностей, гибкости и ловкости. «Ловишки», «Ловишки с хвостом», «Займи свое место», «Салки», «Паутинка» т д.	1	Соблюдать ТБО и правила игры.		
38	Подвижные игры на развитие общей выносливости, скоростных способностей с элементами спортивны игр. «Футбол», «Мини-футбол», «Школьный волейбол», «Хоккей с мячом» т. д.	1	Соблюдать ТБО и правила игры.		
39	Подвижные игры с обручами «Серсо», «Мой дом», «Радуга домов», «Лучшая фигура» и т.д.	1	Владеть техникой прыжков в обруч и через обруч, вращение обруча, уметь продемонстрировать координационно-скоростные способности, соблюдать ТБО и правила игры.		
40	Подвижные игры на развитие общей выносливости, скоростных способностей. Коллекция эстафет с предметами и без.	1	Соблюдать ТБО и правила игры.		
41	резерв	1			
42	резерв	1			

3 класс
«Плавание»

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов	Универсальная учебная деятельность		
1	Вводный урок. ТБО. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.	1	Знать и четко выполнять правила посещения бассейна, ТБО. Понимать способы плавания и знать названия.		
2	Работа у бортика на дыхане. Имитационные	1	Знать свойства воды. Уметь выполнять передвижения		

	упражнения. Проверка степени владения умениями двигательных действий в воде. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение, всплытие и на дыхание. Игры на воде		по дну бассейна. Соблюдать ТБО.		
3	У бортика подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на согласование дыхания, лежание, скольжение . Игры на воде	1	Знать свойства воды. Уметь выполнять передвижения по дну бассейна. Соблюдать ТБО.		
4	Имитационные упражнения. У бортика подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и согласование дыхания. Игры на воде	1	Знать свойства воды. Уметь выполнять передвижения по дну бассейна. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
5	Работа у бортика (кроль) (кроль)Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде	1	Знать свойства воды. Уметь выполнять передвижения по дну бассейна. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
6	Свободное плавание. Работа у бортика – подныривание.Подготовительные упражнения по освоению с водой. Оценка умения выполнять подготовительные упражнения	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
7	Работа у бортика-согласование дыхания. Кроль на спине (плав.средства). Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
8	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
9	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
10	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
11	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
12	Кроль на спине. Движения ногами (у подвижной опоры). Движения руками	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
13	Кроль на спине. Движения ногами (у подвижной опоры). Движения руками	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
14	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
15	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры).	1	Уметь выполнять упражнения на дыхание. Уметь демонстрировать технику движений ногами кролем		

	Соскоки в воду ногами вниз, прыжки		на спине. Соблюдать ТБО.		
16	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	Уметь выполнять упражнения на дыхание. Уметь продемонстрировать технику движений ногами кролем на спине. Соблюдать ТБО.		
17	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	Уметь демонстрировать ранее изученные упражнения, соблюдая технику. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
18	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	Уметь демонстрировать ранее изученные упражнения, соблюдая технику. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
19	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	Знать технику исполнения движения ногами кроля на спине. Соблюдать ТБО.		
20	Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).	1	Знать технику исполнения кроля на груди. Соблюдать ТБО.		
21	Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).	1	Знать технику исполнения движения ногами кроля на спине. Соблюдать ТБО.		
22	Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).	1	Уметь технично показывать движения ногами кроля на спине. Соблюдать ТБО. Соблюдать ТБО при соскоках с бортика.		
23	Кроль на груди. Движения ногами и руками. Игры на воде.	1	Уметь технично показывать движения ногами кроля на спине. Соблюдать ТБО. Соблюдать ТБО при соскоках с бортика.		
24	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)*	1	Уметь технично показывать движения ногами кроля на спине. Соблюдать ТБО. Соблюдать ТБО при соскоках с бортика.		
25	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)*	1	Уметь демонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО.		
26	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)*Кроль на спине. Обучение старту из воды*	1	Уметь демонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО.		
27	Кроль на спине. Обучение старту из воды*	1	Уметь демонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
28	Кроль на груди. Обучение старту прыжком с тумбочки	1	Уметь демонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		

29	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде	1	Уметь демонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО.		
30	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде	1	Уметь демонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО.		
31	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде	1	Уметь демонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО.		
32	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде	1	Уметь демонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
33	резерв				
34	резерв				

4 класс

«Физическая культура»

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов	Универсальная учебная деятельность		
1	Вводный урок. Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. Инструктаж по ТБО	1	Знать историю зарождения Олимпийских игр и основные способы передвижения человека. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры, бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности по местам проведения.		
2	Спортивный инвентарь и оборудование. Бег до 2 мин. На выносливость. совершенствование. Ходьба с изменением темпа и частоты шагов, с перешагиванием через скамейку, с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижная игра «Белые медведи», «Салки»..	1	Знать технику выполнения ходьбы с преодолением препятствий. Выполнять правила игры. Соблюдать ТБО.		
3	Историческая страничка. Бег 30 м. высокий	1	Знать технику выполнения ходьбы с преодолением		

	<p>старт. Совершенствование. Разновидности ходьбы (с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место». игра «Салки парой».</p>		препятствий. Выполнять правила игры. Соблюдать ТБО.		
4	<p>Бег 30 м. высокий старт КПД. Упражнения с мячом Совершенствование. Разновидности бега: (бег из различных исходных положений с максимальной скоростью, бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад). Подвижная игра «Белые медведи».</p>	1	Знать технику выполнения бега. Выполнять правила игры. Соблюдать ТБО.		
5	<p>Ходьба, бег, прыжки. Бег на выносливость до 2 мин. Совершенствование. Высокий старт (техника). бег 30 м КПД, бег 60 м КПД. Подвижная игра «Салки».</p>	1	Знать технику выполнения высокого старта при беге на 30 м. и 60 м. Выполнять правила игры. Соблюдать ТБО.		
6	<p>Строевая подготовка. Бег 60 м. Совершенствование. Бег с изменением скорости, направления. челночный бег 3 x 10 м КПД Круговая эстафета (расстояние до 30 1м). Равномерный бег до 6 – 8 минут. Подвижная игра «Бездомный заяц».</p>	1	Знать технику выполнения челночного бега. Выполнять правила игры. Соблюдать ТБО.		
7	<p>Игровой урок с мячами. Бег 1000 м на результат КПД Совершенствование. Прыжок в длину с места (техника). Многоскоки.</p>	1	Знать технику бега на 1000 м., знать технику выполнения прыжка в длину с места.		
8	<p>Бег 30 м., 60 м. КДП. Прыжок в длину с места КПД. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх. Подвижная игра «Прыжки по полосам». Школа мяча.</p>	1	Знать технику выполнения прыжка в длину с места. Выполнять правила игры. Соблюдать ТБО.		

9	Метание малого мяча с места КПД Подвижная игра «Снайперы». Упражнения с набивными мячами (1 кг). Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Знать технику метания малого мяча с места. Соблюдать ТБО в упражнениях с набивными мячами. Выполнять правила игры.		
10	Инструктаж по ТБО Совершенствование. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах). Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча.	2	Владеть техникой ловли и передачи мяча. Соблюдать ТБО во время эстафет.		
11	Совершенствование. Ловля и передача мяча (в треугольниках, квадратах, кругах) Эстафеты. Подвижная игра «Снайперы».	2	Владеть техникой ловли и передачи мяча. Соблюдать ТБО во время эстафет.		
12	Совершенствование. Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча. Подвижная игра «Снайперы».	2	Владеть техникой передачи мяча с изменением направления. Соблюдать ТБО во время эстафет.		
13	Совершенствование. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча. Строевая подготовка. Подготовка к спартакиаде.	3	Четко выполнять строевые упражнения. Демонстрировать умение владения мячом.		
14	Спартакиада.	5	Уметь взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Уметь в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать, находить ошибки и эффективно их исправлять, активно использовать самоконтроль и взаимоконтроль.		
15	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц. Совершенствование. Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой). Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.	1	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне. Уметь демонстрировать комплекс ОРУ.		
16	Совершенствование. Перекаты в группировке, 2 – 3 кувырка вперед (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах. Наклоны вперед сидя на полу (тест на гибкость).	1	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне. Уметь демонстрировать комплекс ОРУ. Знать технику выполнения наклона вперед, сидя на полу.		
17	Совершенствование. Стойка на лопатках, согнув	1	Выполнять акробатические и гимнастические		

	ноги и перекатом вперед в упор присев. «Мост» из положения лежа на спине.		комбинации на высоком техничном уровне. Уметь демонстрировать комплекс ОРУ.		
18	Акробатическое соединение (упор присев, 2 – 3 кувырка вперед, перекатом назад лечь на спину, «мост», группировка, перекатом вперед в упор присев, встать) (по технике исполнения)..	1	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне. Соблюдать ТБО		
19	Совершенствование. Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (количество раз).	2	Знать технику выполнения висов. Уметь выполнять норматив по подниманию туловища за 30 сек.		
20	Совершенствование. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись. Подтягивание в висе на прямых руках (на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки)КПД.	2	Знать технику выполнения висов. Уметь выполнять норматив по подтягиванию..		
21	Поднимание прямых ног под углом 90° КПД. Перетягивание каната. Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.	2	Уметь выполнять норматив по упражнению «уголок».		
22	Совершенствование. Лазание по наклонной скамейке (в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками). Лазание по гимнастической стенке (с одновременным перехватом рук и перестановкой ног). Эстафета с лазаньем по гимнастической стенке.	1	Знать технику выполнения лазания по наклонной скамейке и гимнастической стенке. Знать правила выполнения эстафет.		
23	Совершенствование. Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола КПД.	1	Уметь выполнять норматив по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа.		
24	Инструктаж по ТБ. Знания о физической культуре. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Повторение. Переноска и надевание лыж. Передвижение скользящим шагом (дистанция до 1000 м) Дартс.	2	Знать ТБО, температурный режим, контролировать форму одежды, уметь строиться с лыжами, уметь правильно закрепить лыжи. Знать технику ступающего шага и скольжения. Владеть историческими знаниями о Дартсе. Различать		

	Историческая страничка: Зарождение Дартса. ТБО. Элементы мишени, стойка, хват.		элементы мишени, владеть ТБО.		
25	<p>Совершенствование. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Подвижная игра «Веер». Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками (техника). повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Пустое место». Подвижная игра «Лыжный поезд».</p> <p>Дартс. Демонстрация видеофильма «Основные элементы мишени, оперение, дротики в Дартсе». Упражнение для разминки на резиновых амортизаторах для развития группы мышц плечевого пояса. Знакомство с техникой Дартс.</p>	3	<p>Знать технику поворотов переступаемым и выполнять их учебном круге (1000 м.)</p> <p>Уметь правильно выполнять разминку на резиновых амортизаторах для развития группы мышц плечевого пояса. Иметь представление о технике Дартс.</p>		
26	<p>Попеременный двухшажный ход (без палок). Равномерное прохождение дистанции 1000 м. скользящий шаг (по технике исполнения). Подвижная игра «Лыжный поезд».</p> <p>Дартс. Закрепление основных положений стока, хват, бросок. Игровая тренировка. Игры: «Набор очков», «101».</p>	3	<p>Владеть техникой двухшажного хода, передвижения на лыжах скользящим шагом без палок. Соблюдать ТБО.</p> <p>Знать и уметь выполнять основные положения Дартс. Владеть правилами игр «Набор очков», «101».</p>		
27	<p>Попеременный двухшажный ход (с палками). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Быстрый лыжник».</p> <p>Совершенствование. Попеременный двухшажный ход (с палками). подъем ступающим шагом (по технике исполнения).</p> <p>Дартс. Игровая тренировка по изученным упражнениям.</p>	2	<p>Владеть техникой передвижения на лыжах двухшажным ходом без палок и с палками и технику подъема. Соблюдать ТБО.</p> <p>Владеть техникой броска. Знать правила игр-упражнений «101», «Набор очков». Соблюдать ТБО.</p>		
28	Попеременный двухшажный ход (по технике	2	Владеть техникой передвижения на лыжах		

	исполнения). Повторение. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Пустое место» Дартс. Игровая тренировка по изученным упражнениям. Контроль.		двухшажным ходом без палок и с палками и технику подъема. Соблюдать ТБО. Владеть техникой броска. Знать правила игр-упражнений «101», «Набор очков». Соблюдать ТБО.		
29	Совершенствование. Подъемы в гору, спуск в высокой стойке. Подвижная игра «Слалом». Дартс. Игровая тренировка по изученным упражнениям. Контроль.	2	Владеть техникой подъема и спуска. Соблюдать правила игры. Владеть техникой броска. Знать правила игр-упражнений «101», «Набор очков». Соблюдать ТБО.		
30	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3 – 4 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски. Дартс. Игровая тренировка по изученным упражнениям. Контроль.	2	Соблюдать ТБО. Владеть техникой броска. Знать правила игр-упражнений «101», «Набор очков». Соблюдать ТБО.		
31	Игровой урок. Самостоятельное построение плана игрового урока. Подготовка к спартакиаде	1	Знать комплекс УТГ, ОРУ, правила игр и эстафет.		
32	Спартакиада	3	Уметь взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Уметь в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать, находить ошибки и эффективно их исправлять, активно использовать самоконтроль и взаимоконтроль.		
33	Подвижные игры с элементами метания. «Снайпер», «В яблочко», «Вышибалы», «Семейные вышибалы» и т.д.	3	Владеть техникой метания в вертикальную, горизонтальную, движущуюся мишени, соблюдать ТБО и правила игры.		

34	Подвижные игры на развитие общей выносливости, скоростных способностей. Коллекция эстафет с предметами и без.	2	Соблюдать ТБО и правила игры.		
	Подвижные игры на развитие общей выносливости, скоростных способностей с элементами спортивны игр. «Футбол», «Мини-футбол», «Школьный волейбол», «Хоккей с мячом» т. д.	3	Соблюдать ТБО и правила игры.		
35	Подвижные игры со скакалкой «Десяточка», «Часики», «Повторяй за мной», «Ловкач», «Парные прыжки» и т.д.	1	Владеть техникой прыжков через вращающуюся, натянутую, лежащую на полу и качающуюся скакалку, соблюдать ТБО и правила игры.		
36	Подвижные игры на развитие общей выносливости, скоростных способностей, гибкости и ловкости. «Ловишки», «Ловишки с хвостом», «Займи свое место», «Салки», «Паутинка» т. д.	1	Соблюдать ТБО и правила игры.		
37	Подвижные игры на развитие общей выносливости, скоростных способностей с элементами спортивны игр. «Футбол», «Мини-футбол», «Школьный волейбол», «Хоккей с мячом» т. д.	1	Соблюдать ТБО и правила игры.		
38	Подвижные игры с обручами «Серсо», «Мой дом», «Радуга домов», «Лучшая фигура» и т.д.	1	Владеть техникой прыжков в обруч и через обруч, вращение обруча, уметь демонстрировать координационно-скоростные способности, соблюдать ТБО и правила игры.		
39	Подвижные игры на развитие общей выносливости, скоростных способностей. Коллекция эстафет с предметами и без.	1	Соблюдать ТБО и правила игры.		
40	резерв	1			
41	резерв	1			

4 класс
«Плавание»

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов	Универсальная учебная деятельность		
1	Вводный урок. ТБО. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.	1	Знать и четко выполнять правила посещения бассейна, ТБО. Понимать способы плавания и знать названия.		
2	Работа у бортика на дыхане. Имитационные упражнения. Проверка степени владения умениями двигательных действий в воде. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение, всплывание и на дыхание. Игры на воде	1	Знать свойства воды. Уметь выполнять передвижения по дну бассейна. Соблюдать ТБО.		
3	У бортика подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на согласование дыхания, лежание, скольжение . Игры на воде	1	Знать свойства воды. Уметь выполнять передвижения по дну бассейна. Соблюдать ТБО.		
4	Имитационные упражнения. У бортика подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и согласование дыхания. Игры на воде	1	Знать свойства воды. Уметь выполнять передвижения по дну бассейна. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
5	Работа у бортика (кроль) (кроль)Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде	1	Знать свойства воды. Уметь выполнять передвижения по дну бассейна. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
6	Свободное плавание. Работа у бортика – подныривание.Подготовительные упражнения по освоению с водой. Оценка умения выполнять подготовительные упражнения	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
7	Работа у бортика-согласование дыхания. Кроль на спине (плав.средства). Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
8	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
9	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
10	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
11	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		

12	Кроль на спине. Движения ногами (у подвижной опоры). Движения руками	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
13	Кроль на спине. Движения ногами (у подвижной опоры). Движения руками	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
14	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	Уметь выполнять упражнения для освоения в воде. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
15	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	Уметь выполнять упражнения на дыхание. Уметь продемонстрировать технику движений ногами кролем на спине. Соблюдать ТБО.		
16	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	Уметь выполнять упражнения на дыхание. Уметь продемонстрировать технику движений ногами кролем на спине. Соблюдать ТБО.		
17	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	Уметь демонстрировать ранее изученные упражнения, соблюдая технику. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
18	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	Уметь демонстрировать ранее изученные упражнения, соблюдая технику. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
19	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	Знать технику исполнения движения ногами кроля на спине. Соблюдать ТБО.		
20	Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).	1	Знать технику исполнения кроля на груди. Соблюдать ТБО.		
21	Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).	1	Знать технику исполнения движения ногами кроля на спине. Соблюдать ТБО.		
22	Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).	1	Уметь технично показывать движения ногами кроля на спине. Соблюдать ТБО. Соблюдать ТБО при соскоках с бортика.		
23	Кроль на груди. Движения ногами и руками. Игры на воде.	1	Уметь технично показывать движения ногами кроля на спине. Соблюдать ТБО. Соблюдать ТБО при соскоках с бортика.		
24	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)*	1	Уметь технично показывать движения ногами кроля на спине. Соблюдать ТБО. Соблюдать ТБО при соскоках с бортика.		
25	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)*	1	Уметь демонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО.		

26	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)*Кроль на спине. Обучение старту из воды*	1	Уметь демонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО.		
27	Кроль на спине. Обучение старту из воды*	1	Уметь демонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
28	Кроль на груди. Обучение старту прыжком с тумбочки	1	Уметь демонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
29	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде	1	Уметь демонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО.		
30	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде	1	Уметь демонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО.		
31	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде	1	Уметь демонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО.		
32	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде	1	Уметь демонстрировать технику кроля на спине. Знать технику кроля на груди в согласовании с дыханием. Соблюдать ТБО. Знать правила игр.		
33	резерв	1			
34	резерв	1			

