



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 175»  
городского округа Самара

Программа рассмотрена на  
заседании

МО «*Физическая культура*»  
Протокол № *1* от «*24*» *08* 2018г.

Председатель МО  
*Велик* *Н.Н. Вакулич*

«Проверено»

«*29*» *08* 2018 г.

Зам. директора по УВР  
*Самойлов А.В.*

«Утверждаю»

Директор МБОУ Школы №175

*Булагова Г.Н.* /Г.Н. Булагова/

2018г.

(приказ № *200* от *30.08.18*)

М.П.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По

Физической культуре

(указать предмет, курс, модуль)

Уровень обучения

начальное общее

(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов *405 ч.*

Учитель: Вакулич Н.Н. – учитель физической культуры

Самойлов А.В. – учитель физической культуры

Артеменко Т.В. – учитель физической культуры

(Ф.И.О., должность)

Рабочая программа разработана на основе:

Физическая культура. 1-4 класс. Под редакцией В.И. Ляха. – М.: Просвещение. 2015

Учебник:

Лях В. И. Физическая культура. Учебник. 1-4 классы – М.: Просвещение. 2015

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа** по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура».

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

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

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

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
  - формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
  - овладение школой движений;
  - развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
  - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
  - выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
  - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
  - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
  - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
- Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Универсальные результаты

#### Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

#### Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### Личностные результаты

#### Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

#### Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### Метапредметные результаты:

#### Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

#### Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### Предметные результаты:

#### Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Учебно-тематический план  
1 класс**

Тема	Количество часов
Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка	32
Гимнастика с элементами акробатики	16
Плавание	33
Подвижные игры и спортивные игры	18
Общее количество часов	99

**Учебно-тематический план  
2 класс**

Тема	Количество часов
Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка	32
Гимнастика с элементами акробатики	16
Плавание	34
Подвижные игры и спортивные игры	20
Общее количество часов	102

**Учебно-тематический план  
3 класс**

Тема	Количество часов
------	------------------

Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка	32
Гимнастика с элементами акробатики	16
Плавание	34
Подвижные игры и спортивные игры	20
Общее количество часов	102

**Учебно-тематический план  
4 класс**

<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка	32
Гимнастика с элементами акробатики	16
Плавание	34
Подвижные игры и спортивные игры	20
Общее количество часов	102

**Содержание учебного предмета  
1 класс**

**1. Легкая атлетика (32 часа)**

- Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- Техника челночного бега.
- Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- Тестирование метания мешочка на дальность.
- Тестирование метания малого мяча на точность.
- Тестирование прыжка в длину с места.
- Техника прыжка в высоту с прямого разбега.
- Прыжок в высоту с прямого разбега.
- Прыжок в высоту спиной вперед.
- Прыжки в высоту.
- Бросок набивного мяча от груди.
- Бросок набивного мяча снизу.
- Тестирование прыжка в длину с места.
- Техника метания на точность
- Тестирование метания малого мяча на точность.
- Беговые упражнения.
- Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- Тестирование метания мешочка на дальность.

**Учащиеся научатся:**

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;

- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

## **2. Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)**

- Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.
- Тестирование виса на время.
- Стихотворное сопровождение на уроках.
- Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.
- Перекаты.
- Разновидности перекатов.
- Техника выполнения кувырка вперед.
- Кувырок вперед.
- Стойка на лопатках, «мост».
- Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.
- Стойка на голове.
- Лазанье по гимнастической стенке.
- Перелезание на гимнастической стенке.
- Висы на перекладине.
- Круговая тренировка.
- Прыжки со скакалкой.
- Прыжки в скакалку.
- Круговая тренировка.
- Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.
- Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.
- Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.
- Вращение обруча.
- Обруч – учимся им управлять.
- Круговая тренировка.
- Лазанье по канату.
- Прохождение полосы препятствий.
- Прохождение усложненной полосы препятствий.

- Тестирование вися на время.
- Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- Тестирование подтягивания на низкой перекладине.
- Тестирование подъема туловища за 30 сек.

#### **Учащиеся научатся:**

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Запоминать короткие временные отрезки;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять висы на перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
- Переворот на гимнастических кольцах.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

### **3. Плавание (33 часа)**

- Общая характеристика и классификация плавания
- Научно-теоретические основы плавания
- Техника плавания
- Кроль на груди
- Кроль на спине

- Брасс
- Старты и повороты
- Методика обучения
- Прикладное плавание

Цель и задачи, стоящие перед студентом, приступающим к изучению данной Дисциплины, предусмотрены программой «Плавание» Министерства образования Российской Федерации. Ею определено содержание дисциплины, которое включает в себя: общие закономерности движений в водной среде, технику спортивных способов плавания, прикладное плавание, методику обучения плаванию, методику преподавания плавания и многое другое.

#### **4. Подвижные игры (18 часов)**

- Русская народная подвижная игра «Горелки».
- Подвижная игра «Мышеловка».
- Ловля и броски мяча в парах.
- Подвижная игра «Осада города».
- Индивидуальная работа с мячом.
- Школа укрощения мяча.
- Подвижная игра «Ночная охота»
- Глаза закрывай – упражненье начинай.
- Подвижные игры.
- Подвижная игра «Белочка – защитница».
- Броски и ловля мяча в парах.
- Ведение мяча.
- Ведение мяча в движении.
- Эстафеты с мячом.
- Подвижные игры с мячом.
- Подвижные игры.
- Броски мяча через волейбольную сетку.
- Точность бросков мяча через волейбольную сетку.
- Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
- Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.
- Подвижная игра «Точно в цель».
- Подвижные игры для зала.
- Командная подвижная игра «Хвостики».
- Русская народная подвижная игра «Горелки».
- Командные подвижные игры.
- Подвижные игры с мячом.
- Подвижные игры.

#### **Учащиеся научатся:**

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

#### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;



- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

### Требования по физической подготовленности для учащихся 1 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, сек.	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

### Содержание учебного предмета 2 класс

#### 1. Легкая атлетика (34 часа)

- Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- Техника челночного бега.
- Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- Тестирование метания мешочка на дальность.
- Тестирование метания малого мяча на точность.
- Тестирование прыжка в длину с места.
- Техника прыжка в высоту с прямого разбега.
- Прыжок в высоту с прямого разбега.
- Прыжок в высоту спиной вперед.
- Прыжки в высоту.
- Бросок набивного мяча от груди.
- Бросок набивного мяча снизу.
- Тестирование прыжка в длину с места.
- Техника метания на точность

- Тестирование метания малого мяча на точность.
- Беговые упражнения.
- Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- Тестирование метания мешочка на дальность.

#### **Учащиеся научатся:**

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

## **2. Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)**

- Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.
- Тестирование виса на время.
- Стихотворное сопровождение на уроках.
- Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.
- Перекаты.

- Разновидности перекатов.
- Техника выполнения кувырка вперед.
- Кувырок вперед.
- Стойка на лопатках, «мост».
- Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.
- Стойка на голове.
- Лазанье по гимнастической стенке.
- Перелезание на гимнастической стенке.
- Висы не перекладине.
- Круговая тренировка.
- Прыжки со скакалкой.
- Прыжки в скакалку.
- Круговая тренировка.
- Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.
- Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.
- Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.
- Вращение обруча.
- Обруч – учимся им управлять.
- Круговая тренировка.
- Лазанье по канату.
- Прохождение полосы препятствий.
- Прохождение усложненной полосы препятствий.
- Тестирование вися на время.
- Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- Тестирование подтягивания на низкой перекладине.
- Тестирование подъема туловища за 30 сек.

#### **Учащиеся научатся:**

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый – второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Запоминать короткие временные отрезки;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
- Переворот на гимнастических кольцах.

#### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

### **3. Плавание (34 часа)**

- Общая характеристика и классификация плавания
- Научно-теоретические основы плавания
- Техника плавания
- Кроль на груди
- Кроль на спине
- Брасс
- Старты и повороты
- Методика обучения
- Прикладное плавание

Цель и задачи, стоящие перед студентом, приступающим к изучению данной Дисциплины, предусмотрены программой «Плавание» Министерства образования Российской Федерации. Ею определено содержание дисциплины, которое включает в себя: общие закономерности движений в водной среде, технику спортивных способов плавания, прикладное плавание, методику обучения плаванию, методику преподавания плавания и многое другое.

### **4. Подвижные игры (20 часов)**

- Русская народная подвижная игра «Горелки».
- Подвижная игра «Мышеловка».
- Ловля и броски мяча в парах.
- Подвижная игра «Осада города».
- Индивидуальная работа с мячом.
- Школа укрощения мяча.
- Подвижная игра «Ночная охота»
- Глаза закрывай – упражненье начинай.
- Подвижные игры.
- Подвижная игра «Белочка – защитница».
- Броски и ловля мяча в парах.
- Ведение мяча.
- Ведение мяча в движении.
- Эстафеты с мячом.
- Подвижные игры с мячом.
- Подвижные игры.
- Броски мяча через волейбольную сетку.
- Точность бросков мяча через волейбольную сетку.
- Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
- Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.
- Подвижная игра «Точно в цель».
- Подвижные игры для зала.
- Командная подвижная игра «Хвостики».
- Русская народная подвижная игра «Горелки».

- Командные подвижные игры.
- Подвижные игры с мячом.
- Подвижные игры.

#### Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

#### Учащиеся получат возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

#### Требования по физической подготовленности для учащихся 2 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 и более	10 – 13	менее 10	13 и более	9 – 12	менее 9
Прыжок в длину с места, см	143 и дальше	128 – 142	ближе 128	136 и дальше	118 – 135	ближе 118
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, сек.	6,0 и меньше	6,1 – 6,6	6,7 и больше	6,2 и меньше	6,3 – 6,7	6,8 и больше
Бег 1000 м	Без учета времени					

## Содержание учебного предмета 3 класс

### 1. Легкая атлетика (34 часа)

- Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- Техника челночного бега.
- Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- Тестирование метания мешочка на дальность.
- Тестирование метания малого мяча на точность.
- Тестирование прыжка в длину с места.
- Техника прыжка в высоту с прямого разбега.
- Прыжок в высоту с прямого разбега.
- Прыжок в высоту спиной вперед.
- Прыжки в высоту.
- Бросок набивного мяча от груди.
- Бросок набивного мяча снизу.
- Тестирование прыжка в длину с места.
- Техника метания на точность
- Тестирование метания малого мяча на точность.
- Беговые упражнения.
- Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- Тестирование метания мешочка на дальность.

#### Учащиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

#### Учащиеся получат возможность научиться:

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

## **2. Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)**

- Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.
- Тестирование виса на время.
- Стихотворное сопровождение на уроках.
- Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.
- Перекаты.
- Разновидности перекатов.
- Техника выполнения кувырка вперед.
- Кувырок вперед.
- Стойка на лопатках, «мост».
- Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.
- Стойка на голове.
- Лазанье по гимнастической стенке.
- Перелезание на гимнастической стенке.
- Висы на перекладине.
- Круговая тренировка.
- Прыжки со скакалкой.
- Прыжки в скакалку.
- Круговая тренировка.
- Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.
- Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.
- Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.
- Вращение обруча.
- Обруч – учимся им управлять.
- Круговая тренировка.
- Лазанье по канату.
- Прохождение полосы препятствий.
- Прохождение усложненной полосы препятствий.
- Тестирование виса на время.
- Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- Тестирование подтягивания на низкой перекладине.
- Тестирование подъема туловища за 30 сек.

### **Учащиеся научатся:**

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Выполнять команды «равняйся», «мирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Запоминать короткие временные отрезки;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;

- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
- Переворот на гимнастических кольцах.

#### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

### **3. Плавание (34 часа)**

- Общая характеристика и классификация плавания
- Научно-теоретические основы плавания
- Техника плавания
- Кроль на груди
- Кроль на спине
- Брасс
- Старты и повороты
- Методика обучения
- Прикладное плавание

Цель и задачи, стоящие перед студентом, приступающим к изучению данной Дисциплины, предусмотрены программой «Плавание» Министерства образования Российской Федерации. Ею определено содержание дисциплины, которое включает в себя: общие закономерности движений в водной среде, технику спортивных способов плавания, прикладное плавание, методику обучения плаванию, методику преподавания плавания и многое другое.

### **4. Подвижные игры (20 часов)**

- Русская народная подвижная игра «Горелки».
- Подвижная игра «Мышеловка».
- Ловля и броски мяча в парах.
- Подвижная игра «Осада города».
- Индивидуальная работа с мячом.



- Школа укрощения мяча.
- Подвижная игра «Ночная охота»
- Глаза закрывай – упражнение начинай.
- Подвижные игры.
- Подвижная игра «Белочка – защитница».
- Броски и ловля мяча в парах.
- Ведение мяча.
- Ведение мяча в движении.
- Эстафеты с мячом.
- Подвижные игры с мячом.
- Подвижные игры.
- Броски мяча через волейбольную сетку.
- Точность бросков мяча через волейбольную сетку.
- Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
- Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.
- Подвижная игра «Точно в цель».
- Подвижные игры для зала.
- Командная подвижная игра «Хвостики».
- Русская народная подвижная игра «Горелки».
- Командные подвижные игры.
- Подвижные игры с мячом.
- Подвижные игры.

#### **Учащиеся научатся:**

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

#### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;

- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

### Требования по физической подготовленности для учащихся 3 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3	-	-	-
Подтягивание из виса лежа согнувшись, кол-во раз	-	-	-	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 –149	120 –130	143 – 152	126 –142	115 –125
Бег 30 м с высокого старта, сек.	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. сек.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. сек.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

### Содержание учебного предмета 4 класс

#### 1. Легкая атлетика (34 часа)

- Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- Техника челночного бега.
- Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- Тестирование метания мешочка на дальность.
- Тестирование метания малого мяча на точность.
- Тестирование прыжка в длину с места.
- Техника прыжка в высоту с прямого разбега.
- Прыжок в высоту с прямого разбега.
- Прыжок в высоту спиной вперед.
- Прыжки в высоту.
- Бросок набивного мяча от груди.
- Бросок набивного мяча снизу.
- Тестирование прыжка в длину с места.
- Техника метания на точность
- Тестирование метания малого мяча на точность.
- Беговые упражнения.
- Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- Тестирование метания мешочка на дальность.

#### Учащиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

#### Учащиеся получат возможность научиться:

- Описывать технику беговых упражнений;

- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

## **2. Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)**

- Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа.
- Тестирование вися на время.
- Стихотворное сопровождение на уроках.
- Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.
- Перекаты.
- Разновидности перекатов.
- Техника выполнения кувырка вперед.
- Кувырок вперед.
- Стойка на лопатках, «мост».
- Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.
- Стойка на голове.
- Лазанье по гимнастической стенке.
- Перелезание на гимнастической стенке.
- Висы на перекладине.
- Круговая тренировка.
- Прыжки со скакалкой.
- Прыжки в скакалку.
- Круговая тренировка.
- Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.
- Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.
- Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.
- Вращение обруча.
- Обруч – учимся им управлять.
- Круговая тренировка.
- Лазанье по канату.
- Прохождение полосы препятствий.

- Прохождение усложненной полосы препятствий.
- Тестирование вися на время.
- Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- Тестирование подтягивания на низкой перекладине.
- Тестирование подъема туловища за 30 сек.

#### **Учащиеся научатся:**

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Запоминать короткие временные отрезки;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять висы на перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
- Переворот на гимнастических кольцах.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезания, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

### **3. Плавание (34 часа)**

- Общая характеристика и классификация плавания
- Научно-теоретические основы плавания
- Техника плавания
- Кроль на груди

- Кроль на спине
- Брасс
- Старты и повороты
- Методика обучения
- Прикладное плавание

Цель и задачи, стоящие перед студентом, приступающим к изучению данной Дисциплины, предусмотрены программой «Плавание» Министерства образования Российской Федерации. Ею определено содержание дисциплины, которое включает в себя: общие закономерности движений в водной среде, технику спортивных способов плавания, прикладное плавание, методику обучения плаванию, методику преподавания плавания и многое другое.

#### **4. Подвижные игры (20 часов)**

- Русская народная подвижная игра «Горелки».
- Подвижная игра «Мышеловка».
- Ловля и броски мяча в парах.
- Подвижная игра «Осада города».
- Индивидуальная работа с мячом.
- Школа укрощения мяча.
- Подвижная игра «Ночная охота»
- Глаза закрывай – упражненье начинай.
- Подвижные игры.
- Подвижная игра «Белочка – защитница».
- Броски и ловля мяча в парах.
- Ведение мяча.
- Ведение мяча в движении.
- Эстафеты с мячом.
- Подвижные игры с мячом.
- Подвижные игры.
- Броски мяча через волейбольную сетку.
- Точность бросков мяча через волейбольную сетку.
- Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
- Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.
- Подвижная игра «Точно в цель».
- Подвижные игры для зала.
- Командная подвижная игра «Хвостики».
- Русская народная подвижная игра «Горелки».
- Командные подвижные игры.
- Подвижные игры с мячом.
- Подвижные игры.

#### **Учащиеся научатся:**

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

### Требования по физической подготовленности для учащихся 4 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз.	-	-	-	18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, сек.	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. сек.	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. сек.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

### Тематическое планирование

Тематическое планирование. 1 класс.		
Наименование разделов и тем	Всего часов	Характеристика видов деятельности учащихся
Легкая атлетика и кроссовая подготовка 18 часов. Плавание 8 часов.		

1. Ходьба и бег. Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы.	1	<p><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения, сохранять доброжелательные отношения к друг другу, формировать навыки содействия, слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, организовывать и осуществлять совместную деятельность.</p> <p><b>Регулятивные:</b> уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу, поиск к выделению необходимой информации, умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений), сотрудничества в совместном решении задач.</p> <p><b>Познавательные:</b> объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, знать правила поведения в воде, выполнять выдохи в воду, уметь рассказать правила поведения тестирования к подвижным играм, <b>горизонтально держаться на воде, лежа выполнять дыхание</b>, уметь держать дистанцию во время бега без учета времени, рассказывать о правилах проведения подвижных игр, <b>лежать на воде, выполняя работу ногами.</b></p>
2. Разновидности ходьбы, ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. П.И «Вызов номеров»	1	
3. <b>Упражнение на освоение с водой, ТБ на воде.</b>	1	
4. Ходьба, бег 30-60 м. Понятие короткой дистанции. П.И «Гуси лебеди»	1	
5. Ходьба, бег 60 м. П.И «Два мороза»	1	
6. <b>Упражнение на освоение с водой, ТБ на воде.</b>	1	
7. Разновидности ходьбы, бег 60 м. ОРУ, развитие скоростных качеств.	1	
8. Прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах, ОРУ. П.И «Зайцы в огороде»	1	
9. <b>Упражнение на освоение с водой, ТБ на воде.</b>	1	
10. Прыжки на одной ноге, прыжки на месте, ОРУ.	1	
11. Прыжок в длину с места, ОРУ, П.И «Лисы и куры» эстафеты.	1	
12. <b>Скольжение кролем на груди, на спине</b>	1	
13. Метание малого мяча и с положения, стоя по направлению метания. П.И «К своим флажкам»	1	
14. Метание малого мяча из положения стоя на заданное расстояние. П.И. «Кто дальше бросит»	1	
15. <b>Скольжение кролем на груди, на спине</b>	1	
16. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3 мин. чередование ходьбы и бега, ОРУ, П.И. «Пятнашки» Понятие скорость бега	1	
17. Равномерный бег 4 мин. П.И «Горелки» ОРУ, развитие выносливости.	1	
18. <b>Скольжение кролем на груди, на спине</b>	1	
19. Равномерный бег 4 мин. П.И. «Горелки» ОРУ, развитие выносливости.	1	
20. Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега П.И. «Третий лишний» ОРУ, развитие выносливости.	1	
21. <b>Скольжение кролем на груди, на спине</b>	1	
22. Равномерный бег 6 мин. П.И. «Октябрята» ОРУ, развитие выносливости.	1	
23. Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега, П.И. «Гуси лебеди»	1	
24. <b>Движение ног кролем на груди и на спине.</b>		
25. Равномерный бег 7 мин. П.И. «Гуси лебеди» ОРУ, развитие		

**Гимнастика с элементами акробатики 14 часов. Плавание 8 часов.**

выносливости. 26. Равномерный бег 8 мин. П.И. «Зайцы в 1 огороде» ОРУ, развитие		
выносливости.		



27. <b>Движение ног кролем на груди, на спине</b>	1	<p><b>Коммуникативные:</b> Уметь понимать мысли и чувства, стремление и желание окружающих и их, внутренний мир в целом, добывать не достающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность)</p> <p><b>Регулятивные:</b> Осознавать самого себя как движущую силу обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, искать и выделять необходимую информацию, уметь сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> Уметь выполнять разминку с элементами акробатики, на гимнастических скамейках, с гимнастическими палками. Играть в подвижные игры. Уметь выполнять различные команды. <b>Правильно выполнять вдох и выдох при скольжении работ ног. Выполнять правильно движение рук.</b></p>
28. Строевые упражнения, акробатика. Инструктаж по Т.Б. Построение в колонну по одному. Перекаты в группировке лежа на животе.	1	
29. Перекаты в группировке лежа на животе, развитие координационных способностей, П.И. «Пройти бес шумно»	1	
30. <b>Движение ног кролем на груди, на спине</b>	1	
31. Перестроение в шеренгу, перекаты в группировке лежа на животе, П.И «Совушка»	1	
32. Перестроение в шеренгу, ОРУ, перекаты в группировке лежа на животе.	1	
33. <b>Согласование движений ног кролем на груди с дыханием.</b>	1	
34. Акробатика, строевые упражнения. Построения в круг, перекаты в группировке из упора стоя на коленях, ОРУ и П.И. «Космонавты»	1	
35. Построения в круг перекаты в группировке из упора стоя на коленях, ОРУ и П.И. «Космонавты»	1	
36. <b>Согласование движений ног кролем на груди с дыханием.</b>	1	
37. Строевые упражнения. Равновесия. Перестроение, размыкание, ОРУ, П.И. «Змейка»	1	
38. Перестроение, размыкание, ОРУ, развитие координационных способностей.	1	
39. <b>Согласование движений ног кролем на груди с дыханием.</b>	1	
40. Размыкание, повороты, П.И. «Не ошибись» Развитие координационных способностей.	1	
41. Повороты на право, на лево, выполнение команд, ОРУ, развитие координационных способностей.	1	
42. <b>Согласование движений ног кролем на груди с дыханием.</b>	1	
43. Повороты на право, на лево, выполнение команд, ОРУ совершенствовать.	1	
44. Повороты на право, на лево, выполнение команд, ОРУ, ходьба по гимнастической скамейке, П.И. «Западня»	1	
45. <b>Согласование движений ног кролем на груди с дыханием.</b>	1	
46. Опорный прыжок с места. Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке, ОРУ в движении, П.И. «Три движения»	1	
47. Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке, ОРУ в	1	



<p>мяча на месте, передача мяча с низу на месте. Эстафеты с мячами.</p> <p>70. <b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b></p> <p>71. Бросок мяча на месте, ловля мяча на месте, передача мяча с низу на месте, П.И. «Мини баскетбол»</p> <p>72. Бросок мяча с низу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча с низу на месте, ведение мяча на месте, П.И. «Салки с ведением мяча»</p> <p>73. <b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b></p> <p>74. Бросок мяча с низу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча с низу на месте, ведение мяча на месте, П.И. «Салки с ведением мяча»</p> <p>75. Ловля мяча на месте, передача мяча с низу на месте, ведение мяча на месте, П.И. «Перестрелка»</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	
<b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка 16 часов. Плавание 8 часов.</b>		
<p>76. <b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b></p> <p>77. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега, ОРУ, П.И. «Пятнашки»</p> <p>78. Равномерный бег 4 мин. ОРУ, П.И. «Октябрята»</p> <p>79. <b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b></p> <p>80. Равномерный бег 5 мин. П.И. «Два мороза» ОРУ, развитие выносливости.</p> <p>81. Равномерный бег 6 мин. П.И. «Третий лишний» развитие выносливости, ОРУ.</p> <p>82. <b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b></p> <p>83. Равномерный бег 7 мин, П.И. «Вызов номеров» развитие выносливости, чередование ходьбы и бега.</p> <p>84. Совершенствовать умение в ходьбе и беге, бег с изменением направления, бег 30 м. П.И. «Воробьи, вороны»</p> <p>85. <b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b></p> <p>86. Ходьба и бег. Разновидности ходьбы, бег с изменением направлении, бег 30 м. П.И. «Воробьи и вороны»</p> <p>87. Бег с изменением направления, ритма, темпа, бег 60 м. Техника бега на короткие дистанции, П.И. «День и ночь»</p> <p>88. <b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b></p> <p>89. Бег с изменением ритма, темпа, бег 60 м. Техника бега на короткие дистанции, П.И. «День и ночь» эстафета.</p> <p>90. Прыжки. Прыжок в длину с места,</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> Устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать уважение к иной точке зрения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Формировать ситуацию к саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. Уметь осуществлять действия по образцу и заданному примеру, формировать умение самостоятельно выделять и формировать познавательную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> Уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения. Играть П.И., уметь выполнять беговую разминку. Сдавать тестирование прыжков в длину. Уметь рассказать, показать, донести о правилах проведения тестирования метания малого мяча.</p> <p><b>Выполнять согласованное движение рук и ног кролем на груди с дыханием.</b></p> <p><b>Проплыть обозначенные отрезки кролем на груди.</b></p>

эстафеты, челночный бег, П.И. «Парашютисты»	1	
91. <b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b>	1	
92. Прыжок в длину с места, эстафеты, ОРУ, П.И. «Кузнечики»	1	
93. Прыжок в длину с места, ОРУ, эстафеты, П.И. «Прыжок за прыжком»	1	
94. <b>Проплывание учебных дистанций.</b>	1	
95. Метание мяча. Метание малого мяча в цель, ОРУ, П.И. «Попади в мяч»	1	
эстафеты	1	
96. Метание малого мяча в вертикальную цель, ОРУ, П.И. «Попади в цель» эстафеты.	1	
97. <b>Проплывание учебных дистанций.</b>		
98. ОРУ, П.И. «Защита укрепления» эстафеты, развитие скоростно-силовых качеств.		
99. Метание малого мяча в цель, метание малого мяча на дальность, П.И. «Снайперы» эстафеты		

**Тематическое планирование. 2 класс.**

Наименование разделов и тем	Всего часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка 18 часов. Плавание 8 часов.</b>		
1. Ходьба и бег. Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы.	1	<p><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения, сохранять доброжелательные отношения к друг другу, формировать навыки содействия, слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, организовывать и осуществлять совместную деятельность.</p> <p><b>Регулятивные:</b> уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу, поиск к выделению необходимой информации, умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений), сотрудничества в совместном решении задач.</p> <p><b>Познавательные:</b> объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, знать правила поведения в воде, выполнять выдохи в воду, уметь рассказать правила поведения тестирования к подвижным играм, <b>горизонтально держаться на воде, лежа выполнять дыхание</b>, уметь держать дистанцию во время бега без учета времени, рассказывать о правилах проведения подвижных игр, <b>лежать на воде, выполняя работу ногами.</b></p>
2. Разновидности ходьбы, ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. П.И «Вызов номеров»	1	
3. <b>Упражнение на освоение с водой, ТБ на воде.</b>	1	
4. Ходьба, бег 30-60 м. Понятие короткой дистанции. П.И «Гуси лебеди»	1	
5. Ходьба, бег 60 м. П.И «Два мороза»	1	
6. <b>Упражнение на освоение с водой, ТБ на воде.</b>	1	
7. Разновидности ходьбы, бег 60 м. ОРУ, развитие скоростных качеств.	1	
8. Прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах, ОРУ. П.И «Зайцы в огороде»	1	
9. <b>Упражнение на освоение с водой, ТБ на воде.</b>	1	
10. Прыжки на одной ноге, прыжки на месте, ОРУ.	1	
11. Прыжок в длину с места, ОРУ, П.И «Лисы и куры» эстафеты.	1	
12. <b>Скольжение кролем на груди, на спине</b>	1	
13. Метание малого мяча и с положения, стоя по направлению метания. П.И «К своим флажкам»	1	
14. Метание малого мяча из положения стоя на заданное расстояние. П.И. «Кто дальше бросит»	1	
15. <b>Скольжение кролем на груди, на спине</b>	1	
16. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3 мин. чередование ходьбы и бега, ОРУ, П.И. «Пятнашки»	1	
17. Равномерный бег 4 мин. П.И «Горелки» ОРУ, развитие выносливости.	1	
18. <b>Скольжение кролем на груди, на спине</b>	1	
19. Равномерный бег 4 мин. П.И. «Горелки» ОРУ, развитие выносливости.	1	
20. Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега П.И. «Третий лишний» ОРУ, развитие выносливости.	1	
21. <b>Скольжение кролем на груди, на спине</b>	1	
22. Равномерный бег 6 мин. П.И. «Октябрята» ОРУ, развитие выносливости.	1	
23. Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега, П.И.	1	

<p>«Гуси лебеди» 24. <b>Движение ног кролем на груди и на спине.</b> 25. Равномерный бег 7 мин. П.И. «Гуси лебеди» ОРУ, развитие выносливост 26. Равномерный бег 8 мин. П.И. «Зайцы в 1 огороде» ОРУ, развитие выносливости.</p>		

**Гимнастика с элементами акробатики 14 часов. Плавание 8 часов.**

27. <b>Движение ног кролем на груди, на спине</b>	1	<p><b>Коммуникативные:</b> Уметь понимать мысли и чувства, стремление и желание окружающих и их, внутренний мир в целом, добывать не достающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность)</p> <p><b>Регулятивные:</b> Осознавать самого себя как движущую силу обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, искать и выделять необходимую информацию, уметь сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> Уметь выполнять разминку с элементами акробатики, на гимнастических скамейках, с гимнастическими палками. Играть в подвижные игры. Уметь выполнять различные команды. <b>Правильно выполнять вдох и выдох при скольжении работ ног. Выполнять правильно движение рук.</b></p>
28. Строевые упражнения, акробатика. Инструктаж по Т.Б. Построение в колонну по одному. Перекаты в группировке лежа на животе.	1	
29. Перекаты в группировке лежа на животе, развитие координационных способностей, П.И. «Пройти бес шумно»	1	
30. <b>Движение ног кролем на груди, на спине</b>	1	
31. Перестроение в шеренгу, перекаты в группировке лежа на животе, П.И «Совушка»	1	
32. Перестроение в шеренгу, ОРУ, перекаты в группировке лежа на животе.	1	
33. <b>Согласование движений ног кролем на груди с дыханием.</b>	1	
34. Акробатика, строевые упражнения. Построения в круг, перекаты в группировке из упора стоя на коленях, ОРУ и П.И. «Космонавты»	1	
35. Построения в круг перекаты в группировке из упора стоя на коленях, ОРУ и П.И. «Космонавты»	1	
36. <b>Согласование движений ног кролем на груди с дыханием.</b>	1	
37. Строевые упражнения. Равновесия. Перестроение, размыкание, ОРУ, П.И. «Змейка»	1	
38. Перестроение, размыкание, ОРУ, развитие координационных способностей.	1	
39. <b>Согласование движений ног кролем на груди с дыханием.</b>	1	
40. Размыкание, повороты, П.И. «Не ошибись» Развитие координационных способностей.	1	
41. Повороты на право, на лево, выполнение команд, ОРУ, развитие координационных способностей.	1	
42. <b>Согласование движений ног кролем на груди с дыханием.</b>	1	
43. Повороты на право, на лево, выполнение команд, ОРУ совершенствовать.	1	
44. Повороты на право, на лево, выполнение команд, ОРУ, ходьба по гимнастической скамейке, П.И. «Западня»	1	
45. <b>Согласование движений ног кролем на груди с дыханием.</b>	1	
46. Опорный прыжок с места. Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке, ОРУ в движении, П.И. «Три движения»	1	
47. Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке, ОРУ в движении, П.И «Светофор»	1	

48.	<b>Движение рук кролем на груди.</b>		
<b>Подвижные игры и спортивные игры 20 часов. Плавание 10 часов.</b>			
49.	<b>Движение рук кролем на груди.</b>	1	<p><b>Коммуникативные:</b> С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера, контроль, коррекция, оценка действия партнера, умение убеждать.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль, уметь контролировать свою деятельность по результату.</p> <p><b>Познавательные:</b> Уметь выполнять разминку в парах, выполнять разминку со стихотворным сопровождением. Уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в П.И. <b>Выполнять правильно движение рук, выполнять вдох-выдох при плавании с помощью рук.</b></p>
50.	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ, ОРУ, П.И. «К своим флажкам» эстафеты.	1	
51.	ОРУ, П.И «Октябрята» П.И. «Класс смирно» эстафеты.	1	
52.	<b>Движение рук кролем на груди.</b>	1	
53.	ОРУ, П.И «Метка в цель», П.И. «Погрузка арбузов» развитие скоростно-силовых способностей.	1	
54.	ОРУ, П.И. «Через кочки и пенечки» П.И. «Кто дальше бросит» эстафеты.	1	
55.	<b>Движение рук кролем на груди.</b>	1	
56.	ОРУ, П.И. «Волк во рву» П.И. «Посадка картошки» эстафеты.	1	
57.	Ору, П.И «Капитаны», П.И. «Попрыгунчики воробушки» эстафеты, развитие скоростно-силовых способностей.	1	
58.	<b>Движение рук кролем на груди.</b>	1	
59.	ОРУ, П.И. «Пятнашки», П.И. «Два мороза» эстафеты.	1	
60.	ОРУ в движении, П.И. «Прыгающие воробушки» П.И. «Зайцы в огороде»	1	
61.	<b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b>	1	
62.	ОРУ в движении, П.И. «Лисы и куры», П.И. «Точный расчет» эстафеты.	1	
63.	ОРУ в движении, П.И. «Удочка», П.И. «Компас» развитие скоростных, силовых способностей.	1	
64.	<b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b>	1	
65.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча с низу на месте, ловля мяча на месте, ОРУ, П.И. «Бросай и поймай»	1	
66.	Бросок мяча с низу на месте, ловля мяча на месте, ОРУ, П.И. «Бросай и лови»	1	
67.	<b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b>	1	
68.	Бросок мяча с низу на месте, ловля мяча на месте, ОРУ, П.И. «Передача мячей в колонах»	1	
69.	Бросок мяча с низу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча с низу на месте. Эстафеты с мячами.	1	
70.	<b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b>	1	
71.	Бросок мяча на месте, ловля мяча на месте, передача мяча с низу на месте, П.И. «Мини баскетбол»	1	
72.	Бросок мяча с низу на месте, ловля	1	





дистанции, П.И. «День и ночь» эстафета.		
93. Прыжки. Прыжок в длину с места, эстафеты, челночный бег, П.И. «Парашютисты»	1	
94. <b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b>	1	
95. Прыжок в длину с места, эстафеты, ОРУ, П.И. «Кузнечики»	1	
96. Прыжок в длину с места, ОРУ, эстафеты, П.И. «Прыжок за прыжком»	1	
97. <b>Проплывание учебных дистанций.</b>	1	
98. Метание мяча. Метание малого мяча в цель, ОРУ, П.И. «Попади в мяч» эстафеты	1	
99. Метание малого мяча в вертикальную цель, ОРУ, П.И. «Попади в цель» эстафеты.	1	
100. <b>Проплывание учебных дистанций.</b>		
101. ОРУ, П.И. «Защита укрепления» эстафеты, развитие скоростно-силовых качеств.		
102. Метание малого мяча в цель, метание малого мяча на дальность, П.И. «Снайперы» эстафеты		

**Тематическое планирование. 3 класс.**

Наименование разделов и тем	Всего часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка 18 часов. Плавание 8 часов.</b>		
1. Ходьба и бег. Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы.	1	<p><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения, сохранять доброжелательные отношения к друг другу, формировать навыки содействия, слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, организовывать и осуществлять совместную деятельность.</p> <p><b>Регулятивные:</b> уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу, поиск к выделению необходимой информации, умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений), сотрудничества в совместном решении задач.</p> <p><b>Познавательные:</b> объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, знать правила поведения в воде, выполнять выдохи в воду, уметь рассказать правила поведения тестирования к подвижным играм, <b>горизонтально держаться на воде, лежа выполнять дыхание</b>, уметь держать дистанцию во время бега без учета времени, рассказывать о правилах проведения подвижных игр, <b>лежать на воде, выполняя работу ногами.</b></p>
2. Разновидности ходьбы, ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. П.И «Вызов номеров»	1	
3. <b>Упражнение на освоение с водой, ТБ на воде.</b>	1	
4. Ходьба, бег 30-60 м. Понятие короткой дистанции. П.И «Гуси лебеди»	1	
5. Ходьба, бег 60 м. П.И «Два мороза»	1	
6. <b>Упражнение на освоение с водой, ТБ на воде.</b>	1	
7. Разновидности ходьбы, бег 60 м. ОРУ, развитие скоростных качеств.	1	
8. Прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах, ОРУ. П.И «Зайцы в огороде»	1	
9. <b>Упражнение на освоение с водой, ТБ на воде.</b>	1	
10. Прыжки на одной ноге, прыжки на месте, ОРУ.	1	
11. Прыжок в длину с места, ОРУ, П.И «Лисы и куры» эстафеты.	1	
12. <b>Скольжение кролем на груди, на спине</b>	1	
13. Метание малого мяча и с положения, стоя по направлению метания. П.И «К своим флажкам»	1	
14. Метание малого мяча из положения стоя на заданное расстояние. П.И. «Кто дальше бросит»	1	
15. <b>Скольжение кролем на груди, на спине</b>	1	
16. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3 мин. чередование ходьбы и бега, ОРУ, П.И. «Пятнашки»	1	
17. Равномерный бег 4 мин. П.И «Горелки» ОРУ, развитие выносливости.	1	
18. <b>Скольжение кролем на груди, на спине</b>	1	
19. Равномерный бег 4 мин. П.И. «Горелки» ОРУ, развитие выносливости.	1	
20. Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега П.И. «Третий лишний» ОРУ, развитие выносливости.	1	
21. <b>Скольжение кролем на груди, на спине</b>	1	
22. Равномерный бег 6 мин. П.И. «Октябрюта» ОРУ, развитие выносливости.	1	
23. Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега, П.И.	1	

<p>«Гуси лебеди» 24. <b>Движение ног кролем на груди и на спине.</b> 25. <b>Равномерный бег 7 мин. П.И.</b> «Гуси лебеди» ОРУ, развитие выносливост 26. <b>Равномерный бег 8 мин. П.И.</b> «Зайцы в 1 огороде» ОРУ, развитие выносливости.</p>		

**Гимнастика с элементами акробатики 14 часов. Плавание 8 часов.**

27. <b>Движение ног кролем на груди, на спине</b>	1	<p><b>Коммуникативные:</b> Уметь понимать мысли и чувства, стремление и желание окружающих и их, внутренний мир в целом, добывать не достающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность)</p> <p><b>Регулятивные:</b> Осознавать самого себя как движущую силу обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, искать и выделять необходимую информацию, уметь сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> Уметь выполнять разминку с элементами акробатики, на гимнастических скамейках, с гимнастическими палками. Играть в подвижные игры. Уметь выполнять различные команды. <b>Правильно выполнять вдох и выдох при скольжении работ ног. Выполнять правильно движение рук.</b></p>
28. Строевые упражнения, акробатика. Инструктаж по Т.Б. Построение в колонну по одному. Перекаты в группировке лежа на животе.	1	
29. Перекаты в группировке лежа на животе, развитие координационных способностей, П.И. «Пройти бес шумно»	1	
30. <b>Движение ног кролем на груди, на спине</b>	1	
31. Перестроение в шеренгу, перекаты в группировке лежа на животе, П.И «Совушка»	1	
32. Перестроение в шеренгу, ОРУ, перекаты в группировке лежа на животе.	1	
33. <b>Согласование движений ног кролем на груди с дыханием.</b>	1	
34. Акробатика, строевые упражнения. Построения в круг, перекаты в группировке из упора стоя на коленях, ОРУ и П.И. «Космонавты»	1	
35. Построения в круг перекаты в группировке из упора стоя на коленях, ОРУ и П.И. «Космонавты»	1	
36. <b>Согласование движений ног кролем на груди с дыханием.</b>	1	
37. Строевые упражнения. Равновесия. Перестроение, размыкание, ОРУ, П.И. «Змейка»	1	
38. Перестроение, размыкание, ОРУ, развитие координационных способностей.	1	
39. <b>Согласование движений ног кролем на груди с дыханием.</b>	1	
40. Размыкание, повороты, П.И. «Не ошибись» Развитие координационных способностей.	1	
41. Повороты на право, на лево, выполнение команд, ОРУ, развитие координационных способностей.	1	
42. <b>Согласование движений ног кролем на груди с дыханием.</b>	1	
43. Повороты на право, на лево, выполнение команд, ОРУ совершенствовать.	1	
44. Повороты на право, на лево, выполнение команд, ОРУ, ходьба по гимнастической скамейке, П.И. «Западня»	1	
45. <b>Согласование движений ног кролем на груди с дыханием.</b>	1	
46. Опорный прыжок с места. Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке, ОРУ в движении, П.И. «Три движения»	1	
47. Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке, ОРУ в движении, П.И «Светофор»	1	

48.	<b>Движение рук кролем на груди.</b>		
<b>Подвижные игры и спортивные игры 20 часов. Плавание 10 часов.</b>			
49.	<b>Движение рук кролем на груди.</b>	1	<b>Коммуникативные:</b> С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера, контроль, коррекция, оценка действия партнера, умение убеждать.
50.	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ, ОРУ, П.И. «К своим флажкам» эстафеты.	1	
51.	ОРУ, П.И «Октябрята» П.И. «Класс смирно» эстафеты.	1	
52.	<b>Движение рук кролем на груди.</b>	1	
53.	ОРУ, П.И «Метка в цель», П.И. «Погрузка арбузов» развитие скоростно-силовых способностей.	1	
54.	ОРУ, П.И. «Через кочки и пенечки» П.И. «Кто дальше бросит» эстафеты.	1	
55.	<b>Движение рук кролем на груди.</b>	1	
56.	ОРУ, П.И. «Волк во рву» П.И. «Посадка картошки» эстафеты.	1	
57.	Ору, П.И «Капитаны», П.И. «Попрыгунчики воробушки» эстафеты, развитие скоростно-силовых способностей.	1	
58.	<b>Движение рук кролем на груди.</b>	1	
59.	ОРУ, П.И. «Пятнашки», П.И. «Два мороза» эстафеты.	1	
60.	ОРУ в движении, П.И. «Прыгающие воробушки» П.И. «Зайцы в огороде»	1	
61.	<b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b>	1	
62.	ОРУ в движении, П.И. «Лисы и куры», П.И. «Точный расчет» эстафеты.	1	
63.	ОРУ в движении, П.И. «Удочка», П.И. «Компас» развитие скоростных, силовых способностей.	1	
64.	<b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b>	1	
65.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча с низу на месте, ловля мяча на месте, ОРУ, П.И. «Бросай и поймай»	1	
66.	Бросок мяча с низу на месте, ловля мяча на месте, ОРУ, П.И. «Бросай и лови»	1	
67.	<b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b>	1	
68.	Бросок мяча с низу на месте, ловля мяча на месте, ОРУ, П.И. «Передача мячей в колонах»	1	
69.	Бросок мяча с низу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча с низу на месте. Эстафеты с мячами.	1	
70.	<b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b>	1	
71.	Бросок мяча на месте, ловля мяча на месте, передача мяча с низу на месте, П.И. «Мини баскетбол»	1	
72.	Бросок мяча с низу на месте, ловля	1	

<p>мяча на месте, передача мяча с низу на месте, ведение мяча на месте, П.И. «Салки с ведением мяча»</p> <p>73. <b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b></p> <p>74. Бросок мяча с низу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча с низу на месте, ведение мяча на месте, П.И. «Салки с ведением мяча»</p> <p>75. Ловля мяча на месте, передача мяча с низу на месте, ведение мяча на месте, П.И. «Перестрелка»</p> <p>76. <b>Движение рук на спине</b></p> <p>77. Ловля и передача мяча в движении правой и левой рукой, П.И. «Круговая лапта»</p> <p>78. Введение мяча правой, левой рукой в движении, броски по цели. П.И. «Мяч соседу»</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	
<b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка 16 часов. Плавание 8 часов.</b>		
<p>79. <b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b></p> <p>80. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега, ОРУ, П.И. «Пятнашки»</p> <p>81. Равномерный бег 4 мин. ОРУ, П.И «Октябрята»</p> <p>82. <b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b></p> <p>83. Равномерный бег 5 мин. П.И. «Два мороза» ОРУ, развитие выносливости.</p> <p>84. Равномерный бег 6 мин. П.И. «Третий лишний» развитие выносливости, ОРУ.</p> <p>85. <b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b></p> <p>86. Равномерный бег 7 мин, П.И. «Вызов номеров» развитие выносливости, чередование ходьбы и бега.</p> <p>87. Совершенствовать умение в ходьбе и беге, бег с изменением направления, бег 30 м. П.И. «Воробьи, вороны»</p> <p>88. <b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b></p> <p>89. Ходьба и бег. Разновидности ходьбы, бег с изменением направлении, бег 30 м. П.И. «Воробьи и вороны»</p> <p>90. Бег с изменением направления, ритма, темпа, бег 60 м. Техника бега на короткие дистанции, П.И. «День и ночь»</p> <p>91. <b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b></p> <p>92. Бег с изменением ритма, темпа, бег 60 м. Техника бега на короткие</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> Устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать уважение к иной точке зрения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Формировать ситуацию к саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. Уметь осуществлять действия по образцу и заданному примеру, формировать умение самостоятельно выделять и формировать познавательную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> Уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения. Играть П.И., уметь выполнять беговую разминку. Сдавать тестирование прыжков в длину. Уметь рассказать, показать, донести о правилах проведения тестирования метания малого мяча.</p> <p><b>Выполнять согласованное движение рук и ног кролем на груди с дыханием. Проплыть обозначенные отрезки кролем на груди.</b></p>

дистанции, П.И. «День и ночь» эстафета.		
93. Прыжки. Прыжок в длину с места, эстафеты, челночный бег, П.И. «Парашютисты»	1	
94. <b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b>	1	
95. Прыжок в длину с места, эстафеты, ОРУ, П.И. «Кузнечики»	1	
96. Прыжок в длину с места, ОРУ, эстафеты, П.И. «Прыжок за прыжком»	1	
97. <b>Проплывание учебных дистанций.</b>	1	
98. Метание мяча. Метание малого мяча в цель, ОРУ, П.И. «Попади в мяч» эстафеты	1	
99. Метание малого мяча в вертикальную цель, ОРУ, П.И. «Попади в цель» эстафеты.	1	
100. <b>Проплывание учебных дистанций.</b>		
101. ОРУ, П.И. «Защита укрепления» эстафеты, развитие скоростно-силовых качеств.		
102. Метание малого мяча в цель, метание малого мяча на дальность, П.И. «Снайперы» эстафеты		



**Тематическое планирование. 4 класс.**

Наименование разделов и тем	Всего часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка 18 часов. Плавание 8 часов.</b>		
1. Ходьба и бег. Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы.	1	<p><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения, сохранять доброжелательные отношения к друг другу, формировать навыки содействия, слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, организовывать и осуществлять совместную деятельность.</p> <p><b>Регулятивные:</b> уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу, поиск к выделению необходимой информации, умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений), сотрудничества в совместном решении задач.</p> <p><b>Познавательные:</b> объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, знать правила поведения в воде, выполнять выдохи в воду, уметь рассказать правила поведения тестирования к подвижным играм, <b>горизонтально держаться на воде, лежа выполнять дыхание</b>, уметь держать дистанцию во время бега без учета времени, рассказывать о правилах проведения подвижных игр, <b>лежать на воде, выполняя работу ногами.</b></p>
2. Разновидности ходьбы, ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. П.И «Вызов номеров»	1	
3. <b>Упражнение на освоение с водой, ТБ на воде.</b>	1	
4. Ходьба, бег 30-60 м. Понятие короткой дистанции. П.И «Гуси лебеди»	1	
5. Ходьба, бег 60 м. П.И «Два мороза»	1	
6. <b>Упражнение на освоение с водой, ТБ на воде.</b>	1	
7. Разновидности ходьбы, бег 60 м. ОРУ, развитие скоростных качеств.	1	
8. Прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах, ОРУ. П.И «Зайцы в огороде»	1	
9. <b>Упражнение на освоение с водой, ТБ на воде.</b>	1	
10. Прыжки на одной ноге, прыжки на месте, ОРУ.	1	
11. Прыжок в длину с места, ОРУ, П.И «Лисы и куры» эстафеты.	1	
12. <b>Скольжение кролем на груди, на спине</b>	1	
13. Метание малого мяча и с положения, стоя по направлению метания. П.И «К своим флажкам»	1	
14. Метание малого мяча из положения стоя на заданное расстояние. П.И. «Кто дальше бросит»	1	
15. <b>Скольжение кролем на груди, на спине</b>	1	
16. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3 мин. чередование ходьбы и бега, ОРУ, П.И. «Пятнашки»	1	
17. Равномерный бег 4 мин. П.И «Горелки» ОРУ, развитие выносливости.	1	
18. <b>Скольжение кролем на груди, на спине</b>	1	
19. Равномерный бег 4 мин. П.И. «Горелки» ОРУ, развитие выносливости.	1	
20. Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега П.И. «Третий лишний» ОРУ, развитие выносливости.	1	
21. <b>Скольжение кролем на груди, на спине</b>	1	
22. Равномерный бег 6 мин. П.И. «Октябрята» ОРУ, развитие выносливости.	1	
23. Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега, П.И.	1	

<p>«Гуси лебеди» 24. <b>Движение ног кролем на груди и на спине.</b> 25. <b>Равномерный бег 7 мин. П.И.</b> «Гуси лебеди» ОРУ, развитие выносливост 26. <b>Равномерный бег 8 мин. П.И.</b> «Зайцы в 1 огороде» ОРУ, развитие выносливости.</p>		

**Гимнастика с элементами акробатики 14 часов. Плавание 8 часов.**

27. <b>Движение ног кролем на груди, на спине</b>	1	<p><b>Коммуникативные:</b> Уметь понимать мысли и чувства, стремление и желание окружающих и их, внутренний мир в целом, добывать не достающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность)</p> <p><b>Регулятивные:</b> Осознавать самого себя как движущую силу обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, искать и выделять необходимую информацию, уметь сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> Уметь выполнять разминку с элементами акробатики, на гимнастических скамейках, с гимнастическими палками. Играть в подвижные игры. Уметь выполнять различные команды. <b>Правильно выполнять вдох и выдох при скольжении работ ног. Выполнять правильно движение рук.</b></p>
28. Строевые упражнения, акробатика. Инструктаж по Т.Б. Построение в колонну по одному. Перекаты в группировке лежа на животе.	1	
29. Перекаты в группировке лежа на животе, развитие координационных способностей, П.И. «Пройти бес шумно»	1	
30. <b>Движение ног кролем на груди, на спине</b>	1	
31. Перестроение в шеренгу, перекаты в группировке лежа на животе, П.И «Совушка»	1	
32. Перестроение в шеренгу, ОРУ, перекаты в группировке лежа на животе.	1	
33. <b>Согласование движений ног кролем на груди с дыханием.</b>	1	
34. Акробатика, строевые упражнения. Построения в круг, перекаты в группировке из упора стоя на коленях, ОРУ и П.И. «Космонавты»	1	
35. Построения в круг перекаты в группировке из упора стоя на коленях, ОРУ и П.И. «Космонавты»	1	
36. <b>Согласование движений ног кролем на груди с дыханием.</b>	1	
37. Строевые упражнения. Равновесия. Перестроение, размыкание, ОРУ, П.И. «Змейка»	1	
38. Перестроение, размыкание, ОРУ, развитие координационных способностей.	1	
39. <b>Согласование движений ног кролем на груди с дыханием.</b>	1	
40. Размыкание, повороты, П.И. «Не ошибись» Развитие координационных способностей.	1	
41. Повороты на право, на лево, выполнение команд, ОРУ, развитие координационных способностей.	1	
42. <b>Согласование движений ног кролем на груди с дыханием.</b>	1	
43. Повороты на право, на лево, выполнение команд, ОРУ совершенствовать.	1	
44. Повороты на право, на лево, выполнение команд, ОРУ, ходьба по гимнастической скамейке, П.И. «Западня»	1	
45. <b>Согласование движений ног кролем на груди с дыханием.</b>	1	
46. Опорный прыжок с места. Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке, ОРУ в движении, П.И. «Три движения»	1	
47. Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке, ОРУ в движении, П.И «Светофор»	1	

48.	<b>Движение рук кролем на груди.</b>		
<b>Подвижные игры и спортивные игры 20 часов. Плавание 10 часов.</b>			
49.	<b>Движение рук кролем на груди.</b>	1	<p><b>Коммуникативные:</b> С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера, контроль, коррекция, оценка действия партнера, умение убеждать.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль, уметь контролировать свою деятельность по результату.</p> <p><b>Познавательные:</b> Уметь выполнять разминку в парах, выполнять разминку со стихотворным сопровождением. Уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в П.И. <b>Выполнять правильно движение рук, выполнять вдох-выдох при плавании с помощью рук.</b></p>
50.	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ, ОРУ, П.И. «К своим флажкам» эстафеты.	1	
51.	ОРУ, П.И «Октябрята» П.И. «Класс смирно» эстафеты.	1	
52.	<b>Движение рук кролем на груди.</b>	1	
53.	ОРУ, П.И «Метка в цель», П.И. «Погрузка арбузов» развитие скоростно-силовых способностей.	1	
54.	ОРУ, П.И. «Через кочки и пенечки» П.И. «Кто дальше бросит» эстафеты.	1	
55.	<b>Движение рук кролем на груди.</b>	1	
56.	ОРУ, П.И. «Волк во рву» П.И. «Посадка картошки» эстафеты.	1	
57.	Ору, П.И «Капитаны», П.И. «Попрыгунчики воробушки» эстафеты, развитие скоростно-силовых способностей.	1	
58.	<b>Движение рук кролем на груди.</b>	1	
59.	ОРУ, П.И. «Пятнашки», П.И. «Два мороза» эстафеты.	1	
60.	ОРУ в движении, П.И. «Прыгающие воробушки» П.И. «Зайцы в огороде»	1	
61.	<b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b>	1	
62.	ОРУ в движении, П.И. «Лисы и куры», П.И. «Точный расчет» эстафеты.	1	
63.	ОРУ в движении, П.И. «Удочка», П.И. «Компас» развитие скоростных, силовых способностей.	1	
64.	<b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b>	1	
65.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча с низу на месте, ловля мяча на месте, ОРУ, П.И. «Бросай и поймай»	1	
66.	Бросок мяча с низу на месте, ловля мяча на месте, ОРУ, П.И. «Бросай и лови»	1	
67.	<b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b>	1	
68.	Бросок мяча с низу на месте, ловля мяча на месте, ОРУ, П.И. «Передача мячей в колонах»	1	
69.	Бросок мяча с низу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча с низу на месте. Эстафеты с мячами.	1	
70.	<b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b>	1	
71.	Бросок мяча на месте, ловля мяча на месте, передача мяча с низу на месте, П.И. «Мини баскетбол»	1	
72.	Бросок мяча с низу на месте, ловля	1	

<p>мяча на месте, передача мяча с низу на месте, ведение мяча на месте, П.И. «Салки с ведением мяча»</p> <p>73. <b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b></p> <p>74. Бросок мяча с низу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча с низу на месте, ведение мяча на месте, П.И. «Салки с ведением мяча»</p> <p>75. Ловля мяча на месте, передача мяча с низу на месте, ведение мяча на месте, П.И. «Перестрелка»</p> <p>76. <b>Движение рук на спине</b></p> <p>77. Ловля и передача мяча в движении правой и левой рукой, П.И. «Круговая лапта»</p> <p>78. Ведение мяча правой, левой рукой в движении, броски по цели. П.И. «Мяч соседу»</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	
<b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка 16 часов. Плавание 8 часов.</b>		
<p>79. <b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b></p> <p>80. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега, ОРУ, П.И. «Пятнашки»</p> <p>81. Равномерный бег 4 мин. ОРУ, П.И. «Октябрята»</p> <p>82. <b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b></p> <p>83. Равномерный бег 5 мин. П.И. «Два мороза» ОРУ, развитие выносливости.</p> <p>84. Равномерный бег 6 мин. П.И. «Третий лишний» развитие выносливости, ОРУ.</p> <p>85. <b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b></p> <p>86. Равномерный бег 7 мин, П.И. «Вызов номеров» развитие выносливости, чередование ходьбы и бега.</p> <p>87. Совершенствовать умение в ходьбе и беге, бег с изменением направления, бег 30 м. П.И. «Воробьи, вороны»</p> <p>88. <b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b></p> <p>89. Ходьба и бег. Разновидности ходьбы, бег с изменением направлении, бег 30 м. П.И. «Воробьи и вороны»</p> <p>90. Бег с изменением направления, ритма, темпа, бег 60 м. Техника бега на короткие дистанции, П.И. «День и ночь»</p> <p>91. <b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b></p> <p>92. Бег с изменением ритма, темпа, бег 60 м. Техника бега на короткие</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> Устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать уважение к иной точке зрения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Формировать ситуацию к саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. Уметь осуществлять действия по образцу и заданному примеру, формировать умение самостоятельно выделять и формировать познавательную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> Уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения. Играть П.И., уметь выполнять беговую разминку. Сдавать тестирование прыжков в длину. Уметь рассказать, показать, донести о правилах проведения тестирования метания малого мяча.</p> <p><b>Выполнять согласованное движение рук и ног кролем на груди с дыханием.</b></p> <p><b>Проплыть обозначенные отрезки кролем на груди.</b></p>

дистанции, П.И. «День и ночь» эстафета.		
93. Прыжки. Прыжок в длину с места, эстафеты, челночный бег, П.И. «Парашютисты»	1	
94. <b>Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.</b>	1	
95. Прыжок в длину с места, эстафеты, ОРУ, П.И. «Кузнечики»	1	
96. Прыжок в длину с места, ОРУ, эстафеты, П.И. «Прыжок за прыжком»	1	
97. <b>Проплывание учебных дистанций.</b>	1	
98. Метание мяча. Метание малого мяча в цель, ОРУ, П.И. «Попади в мяч» эстафеты	1	
99. Метание малого мяча в вертикальную цель, ОРУ, П.И. «Попади в цель» эстафеты.	1	
100. <b>Проплывание учебных дистанций.</b>		
101. ОРУ, П.И. «Защита укрепления» эстафеты, развитие скоростно-силовых качеств.		
102. Метание малого мяча в цель, метание малого мяча на дальность, П.И. «Снайперы» эстафеты		

