



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению программного начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания .

Программа по физической культуре разработана с учетом особенностей современного российского общества в физически фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В программе по физическому отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновлению содержания образовательного культурного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет решающее значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, что способствует формированию здоровья, формированию защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры самостоятельно в развитии развитых форм физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических методов и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности. Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточное физическое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения **ЭТИМИ** принципами и навыками по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, наблюдениями за физическим обучением и физической подготовленностью.

Воспитывающее школьное значение предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, переходит интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознанию роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно развиваются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологическая структура структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостности личности обучающихся. Достижение целостности развития становится возможным благодаря освоению обучающимися средств двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает себя информационные, операциональные и мотивационно-процессуальные компоненты которые находят свое отражение в соответствующих

дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» программ наблюдения по видам спорта, которые могут использоваться формирующими факторами, исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разработать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная фигура культуры» и включить в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучения достигается на основе современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 278 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе часов – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов. (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 КЛАСС

#### **Знания о физической культуре**

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом для улучшения здоровья, развития и физической подготовки.

Соблюдайте физические упражнения с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

#### **Способы самостоятельной деятельности**

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### **Физическое совершенствование**

##### ***Оздоровительная внешность культуры***

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для вашего развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

##### **Спортивно-оздоровительная визуальная культура**

Правила поведения на уроках физической культуры, подборе одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

Исходные положения в физических движениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевое упражнение: построение и перестроение в одну и две шеренги, стояние на месте, повороты вправо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбoем и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упора лёжа, прыжки в группировке, толчком на двух ногах, прыжки в упоре на руках, толчком на двух ногах.

#### **Лыжная подготовка**

Переноска ходит на занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступенчатым шагом (без палок). Передвижение на лыжах со скользящим шагом (без палок).

#### **Лёгкая атлетика**

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в высоту и высоту с места толчком двух ног, в высоту с прямым разбега.

#### **Подвижные и спортивные игры**

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### **Прикладно-ориентированная графическая культура**

Развитие основных средств обеспечения устойчивости и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **2 КЛАСС**

#### **Знания о физической культуре**

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

#### **Способы самостоятельной деятельности**

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника по физической культуре.

#### **Физическое совершенствование**

##### ***Оздоровительная внешность культуры***

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

#### **Спортивно-оздоровительная визуальная культура**

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строительные команды в строительстве и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одинаковой с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руки. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

##### ***Лыжная подготовка***

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падение на бок во время спуска.

##### ***Лёгкая атлетика***

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Бросок мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, при движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямым разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорение из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с понижением умеренного замедления.

#### ***Подвижные игры***

Подвижные игры с техническими приемами других игр (баскетбол, футбол).

#### ***Прикладно-ориентированная графическая культура***

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных средств средств мобильных и устойчивых игр.

## **3 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территории России. История моды современного спорта.

#### **Способы самостоятельной деятельности**

Виды физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, обучающие, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение рук под грудь). Дозировка нагрузки при изучении физических предметов на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графики по физическому развитию в учебном году.

#### **Физическое совершенствование**

##### ***Оздоровительная внешность культуры***

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения боковой и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

#### **Спортивно-оздоровительная Вид культуры.**

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

Строевые приемы в движении противоходом, перестроении из колонны по одной в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения при лазании скамейке: широкий ходьбой с поворотом в разные стороны и движением рук, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью происходят на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

##### ***Лёгкая атлетика***

Прыжок в конце с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением замедления, с ускорением и торможением, максимальная скорость на дистанции 30 м.

### **Лыжная подготовка**

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переходом стоя на месте и в движении. Торможение плагинном.

### **Плавающая подготовка.**

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брестгалтеры. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воду. Упражнения в плавании кролем на груди.

### **Подвижные и спортивные игры**

Подвижные игры по точным движениям с приемами других игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

### **Прикладно-ориентированная визуализация культуры.**

Развитие основных методов лечения базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **4 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

### **Способы самостоятельной деятельности**

Физическая подготовка. Исследование методов физической подготовки к работе организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по последствиям и самочувствию. Определение возраста физического развития и физической подготовленности посредством регулярно наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время по кабелю в три приемника. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами движения: вперед, назад, с высоким подъемом колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке самостоятельных занятий физической культурой.

### **Физическое совершенствование**

#### **Оздоровительная внешность культуры**

Оцените состояние осанки, выполняйте упражнения для профилактики ее нарушений (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы в больших группах. Закаливающие процедуры: купание в водоемах, солнечных и открытых процедурах.

### **Спортивно-оздоровительная визуальная культура**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические вычисления из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастическое козла разбегается методом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъемный переворот. Упражнения в танце «Летка-енка».

### ***Лёгкая атлетика***

Предупреждение травм во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание воздушного шара вдали, стоя на месте.

### ***Лыжная подготовка***

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

### ***Плавательная подготовка***

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавающем кроле на груди, осторожные движения в плавающем кроле на спине.

### ***Подвижные и спортивные игры***

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. **Волейбол:** нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение научно-технических действий в условиях промышленной деятельности. **Баскетбол:** бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности. **Футбол:** остановка катящегося мяча внутренними сторонами стопы, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности.

### ***Прикладно-ориентированная графическая культура***

Упражнения физической подготовки для поддержания основных физических образцов. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Программы освоения личностных результатов по физической культуре на уровне начального общего образования предусматриваются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, проводимыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося формируются следующие личностные результаты:

становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и укреплением здоровья человека;

обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;

вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;

уважительное отношение к проведению национальных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; повышенный интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

К завершению обучения в 1 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

### ***Познавательные универсальные технологические действия :***

наличие общих и отличительных признаков при перемещении людей и животных;  
поддерживать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими навыками современных видов спорта;  
сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;  
выявлять признаки логической и неправильной осанки, приводя к возможности обоснования ее возможностей.

### ***Коммуникативные универсальные технологические действия :***

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;  
высказать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценить влияние гигиенических процедур на здоровье;  
управлять факторами во время занятий физической культурой и проведением подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно обращать внимание на замечания других обучающихся и учителей;  
обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

### ***Регулятивные универсальные технологические действия :***

выполнять комплексы физкультурминуток, утренней зарядки, упражнений по мере нарушений и коррекции осанки;  
выполнять технические задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических навыков;  
обеспечить важное отношение участников к игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

### ***Познавательные универсальные технологические действия :***

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;  
понимать связь между закаливающими процедурами и стабильностью здоровья;  
выявлять отличительные признаки упражнений для развития различных физических примеров, приводить примеры и выполнять их выполнение;  
обобщать знания, полученные в практической деятельности, основывать комплексы упражнений физкультурминуток и утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушений осанки;  
вести наблюдение за изменениями показателей физического развития и физических методов, проводить процедуры их измерения.

### ***Коммуникативные универсальные технологические действия :***

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить ее положительное воздействие на организм обучающихся (в пределах изучаемого); исполнять роль капитана и судьи в живых собраниях, аргументированно высказывать мнения о своих действиях и принимать



решения;  
делать небольшие сообщения в период возникновения подвижных игр и в более позднее время, планировать режим дня, способы измерения показателей физического развития и подготовки физической силы.  
**Регулятивные универсальные технологические действия :**  
соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их содержания, находить в них отличия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);  
выполнять научные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических методов в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;  
взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных занятий, соблюдать культуру общения и уважительное обращение к другим обучающимся;  
контролировать соблюдение правил двигательных действий в подвижных играх, контролируйте эмоциональную сдержанность при устранении ошибок.

К завершению обучения в 3 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

**Познавательные универсальные технологические действия :**  
понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры обучения древних людей в современных международных соревнованиях;  
объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять методы ее регулирования на занятиях физической культурой;  
учитывать влияние внешней и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомлений при выполнении физических и умственных услуг;  
обобщать знания, полученные в практической деятельности, соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушений осанки;  
вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и физических показателей в течение учебного года, определяя их приросты по учебным четвертям (триместрам).

**Коммуникативные универсальные технологические действия :**  
организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;  
правильно использовать строительные команды, названия упражнений и способы деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;  
активно участвовать в обсуждении учебных дисциплин, анализе выполнения физических упражнений и технических дисциплин из осваиваемых видов спорта;  
делать небольшие сообщения по результатам выполнения технических заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные технологические действия :**  
контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;  
взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий по правилам живых игр;  
определять сложность возникающих игровых задач, предложите их совместное коллективное решение.

К завершению обучения в 4 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

### **Познавательные универсальные технологические действия :**

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических образцов по возрастным стандартам, приводить примеры физических упражнений по их устранению; объединить физические упражнения по их целевому назначению: для профилактики нарушений осанки, развития силы, быстроты и выносливости.

### **Коммуникативные универсальные технологические действия :**

взаимодействовать с учителем и обучающимся можно, воспроизводить, приводить ранее изученный материал и работать над вопросами в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимся, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, изучению физических упражнений;

оказать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

### **Регулятивные универсальные технологические действия :**

выполнять указания учителя, контролировать активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельное проведение занятий на основе изученного материала и с учетом естественных интересов; оценить успехи своих исследований на занятиях по физической культуре, мерам по разработке физических образцов, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К окончанию обучения в 1 классе учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- приводить основные повседневные дела и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушений осанки и соблюдать осторожность по отношению к их нарушениям;
- изменить построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бегать с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- переход перемещения стилизованным гимнастическим шагом бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двух ног;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок); играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### **2 КЛАСС**

К завершению обучения во 2 классе учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приведем основные теоретические положения и выскажем свое мнение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, проводить измерения с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдение за их изменениями;
- выполнять броски детского (теннисного) мяча в мишень из разных положений и других методов, переходя к манере подбрасывания

- гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасыванию его руками на руку, перекатыванию;
- дополнительный танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямым разбегом;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, опускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры для развития основных физических качеств, используя технические приемы из традиционных игр;
- выполнять упражнения по развитию физического материала.

### 3 КЛАСС

К завершению обучения в 3 классе учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- приводить примеры общеразвивающей, организационной и соревновательной направленности, раскрыть их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерение пульса и определение физической нагрузки по ее значениям с помощью стандартной таблицы;
- выполнять упражнения с боковой и зрительной гимнастикой, объяснять их связь с предварительным показом утомлений;
- осуществлять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подъемом колен и изменением положения рук, поворотами в правую и поворотную сторону, двигайтесь приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и поворотную сторону, лазать разноименным способом;
- выездные прыжки через скакалку на две ноги и попеременно на правую и левую ногу;
- обучение движению ритмической гимнастики, движения танцев галопом и полькой;
- выполнять бег с преодолением небольшого расстояния с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения и положения;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, опускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия следующих игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча горизонтально и нижней передачи в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

### 4 КЛАСС

К завершению обучения в 4 классе учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- объяснить назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и наружной

систем;

- приводить регулировать физическую нагрузку по пульсу при разработке физических признаков: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить последствия оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их проведения на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- протокол оказания первой помощи в случае необходимости;
- вывести акробатические вычисления из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выведенный опорный прыжок через гимнастическое козла с разбега метода напрыгивания;
- начало движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнить прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание небольшого (теннисного) мяча на расстоянии;
- проплывание учебной дистанции кролем на груди  
или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять сложные технические действия в играх в баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

## 1 КЛАСС

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	в процессе урока	1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a> 2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> 3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> . 4.Образовательные сайты для учителей физической культуры <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> 5.Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Режим дня школьника	в процессе урока	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура</b>			
1.1	Гигиена человека	в процессе урока	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
1.2	Осанка человека	в процессе урока	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	в процессе урока	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	17	Сетевые образовательные сообщества

			«Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
2.2	Лыжная подготовка	0	1. uchportal.ru/ 2. <a href="http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura">http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura</a> 3. ppt4web.ru/prezentacii-po-...
2.3	Легкая атлетика	17	<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a> <a href="http://pedsovet.su/">pedsovet.su/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
2.5	Плавательная подготовка	20	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	в процессе урока	Образовательные сайты для учителей физической культуры <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
	Общее количество часов по программе	66	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	в процессе урока	1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a> 2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> 3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> . 4. Образовательные сайты для учителей

			физической культуры <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> 5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Физическое развитие и его измерение	в процессе урока	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура</b>			
1.1	Занятия по вопросам здоровья	в процессе урока	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.1	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	в процессе урока	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
2.2	Лыжная подготовка	0	
2.3	Легкая атлетика	16	<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a> <a href="http://pedsovet.su/">pedsovet.su/</a>
2.4	Подвижные игры	16	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
2.5	Плавание	20	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	в процессе урока	Образовательные сайты для учителей физической культуры <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
	Общее количество часов по программе	68	

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	в процессе урока	1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a> 2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> 3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> . 4.Образовательные сайты для учителей физической культуры <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> 5.Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Виды физических упражнений, применение на уроках	в процессе урока	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	в процессе урока	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка		Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура</b>			
1.1	Закаливание организма	в процессе урока	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	в процессе урока	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура</b>			



2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
2.2	Легкая атлетика	16	<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a> <a href="http://pedsovet.su/">pedsovet.su/</a>
2.3	Лыжная подготовка	0	
2.4	Плавательная подготовка	20	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	в процессе урока	Образовательные сайты для учителей физической культуры <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
	Общее количество часов по программе	68	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	в процессе урока	1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a> 2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> 3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> . 4.Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная подготовка имиджа	в процессе урока	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
2.2	Профилактика травм и оказание первой помощи при их возникновении	в процессе урока	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушений осанки и снижения массы тела		Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
1.2	Закаливание организма		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
2.2	Легкая атлетика	16	<a href="http://uslide.ru/fizkultura">http://uslide.ru/fizkultura</a> <a href="http://pedsovet.su/">pedsovet.su/</a>
2.3	Лыжная подготовка	0	
2.4	Плавательная подготовка	20	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	в процессе урока	Образовательные сайты для учителей физической культуры <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
	Общее количество часов по программе	68	

## Формы учёта рабочей программы воспитания в рабочей программе Физической культуре 1 – 4 классы

Рабочая программа воспитания МБОУ Борковская соореализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
  - обращение внимания на нравственные аспекты научных открытий, которые изучаются в данный момент на уроке; -на
  - представителей ученых, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их комфортной среды жизни, на мотивы их поступков;
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий и задач, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

### Критерии оценивания.

Оценка успеваемости – одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями. При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движения и теоретические знания.

***По основам знаний.***

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы:

- Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.
- Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.
- Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

***По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)***

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** -двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

## Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре в 1 классе.

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	№ урока	Дата провед. план	Дата провед. факт.
<b><i>Легкоатлетические упражнения (9ч.)</i></b>								
1.	Ходьба и бег. Ходьба под счет	Вводный	Вводный инструктаж по ОТ. ИОТ № 91,92-2019г. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до30 м)	текущий	1	2.09	
2.	Ходьба и бег. Бег с ускорением30м.	Изучение нового материала	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	<b>Знать</b> понятие «короткая дистанция». <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30м	текущий	2	5.09	
3.	Ходьба и бег. Бег с ускорением 30м,60м.	Комбинированный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м, 60м.Подвижная игра «Гуси -лебеди». Понятие «короткая дистанция»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30м, 60м.	текущий	3	9.09	
4.	Ходьба и бег. Бег с ускорением30м,60 м.	Комбинированный	Ходьба под счет.Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м, 60м. Подвижная игра «Гуси – лебеди». Понятие «короткая дистанция».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30м, 60м.	текущий	4	12.09	
5.	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух ногах на месте.	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	текущий	5	16.09	

6.	Прыжки. Прыжки с продвижением вперед.	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	текущий	6	19.09	
7.	Прыжки. Прыжок в длину с места	Комбинированный	Прыжки на одной на двух на месте; Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземление в прыжковую яму на обе ноги	текущий	7	23.09	
8.	Бросок малого мяча (2ч.)	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	текущий	8	26.09	
9.	Бросок малого мяча	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	текущий	9	30.09	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (17ч)</b>								
1.	Акробатика. Строевые упражнения Построение в колонну по одному .	Изучение нового материала	Текущий инструктаж по ОТ. ИШОТ №17-2009г. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	10	3.10	

2.	Акробатика. Строевые упражнения Построение в колонну по одному. Группировки.	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	11	7.10	
3.	Акробатика. Строевые упражнения Построение в шеренгу. Перекаты в группировке	Комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	12	10.10	
4.	Акробатика. Строевые упражнения Построение в круг. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях	Комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	13	14.10	
5.	Акробатика. Строевые упражнения. Построение в круг. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях	Комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	14	17.10	
6.	Акробатика. Строевые упражнения. Построение по заранее установленным местам. Упор присев	Комплексный	Основная стойка. Построение по заранее установленным местам. Упор присев. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Пятнашки». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	15	21.10	

7.	Акробатика. Строевые упражнения. Построение по заранее установленным местам. Упор присев	Комплексный	Основная стойка. Построение по заранее установленным местам. Упор присев. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Салки-выручалки». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	16	24.10	
8.	Равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям. Стойка на носках на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами(5ч.)	Изучение нового материала	Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	текущий	17	7.11	
9.	Равновесие. Строевые упражнения Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке	Комплексный	Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	текущий	18	11.11	
10.	Равновесие. Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке	Комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	текущий	19	14.11	
11.	Равновесие. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Стойка	Комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево, кругом. ОРУ с гимнастическими палками. Стойка «Ласточка» на гимнастической скамейке. Игра «Море волнуется раз...». Развитие	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	текущий	20	18.11	



	«Ласточка» на гимнастической скамейке		координационных способностей.					
12.	Равновесие. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке	Совершенство	Повороты направо, налево, кругом. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	текущий	21	21.11	
13.	Опорный прыжок. Лазание по гимнастической стенке (5ч.)	Изучение нового материала	Лазанье по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	22	25.11	
14.	Опорный прыжок. Лазание. Перелезание через коня.	Комплексный	Лазанье по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	текущий	23	2.12	
15.	Опорный прыжок. Лазанье по канату	Комплексный	Лазанье по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	текущий	24	5.12	
16.	Опорный прыжок. Лазанье по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях	Комплексный	Лазанье по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	текущий	25	9.12	
17.	Опорный прыжок. Лазание. Перелезание через горку матов	Комплексный	Подтягивание, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	26	12.12	

**Плавание(20ч.)**

1.	Упражнение «выдох в воду»	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения на суше. Упражнение «выдох в воду». Игра «Пузырьки»	<b>Знать:</b> Названия плавательных упражнений; <b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду	текущий	27	16.12	
2.	Упражнение «выдох в воду»	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения на суше. Погружение в воду с открытыми и закрытыми глазами. Упражнение «выдох в воду». Нырание под канатами. Игра « Киты»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду	текущий	28	19.12	
3.	Упражнения на всплытие	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Погружение в воду с открытыми глазами. Упражнение «выдох в воду». Упражнение на всплытие «поплавок». Игра «Крабики»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду; выполнять упражнение «поплавок»	текущий	29	23.12	
4.	Упражнения на всплытие	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Погружение в воду с передвижением по дну. Упражнение «выдох в воду». Нырание под канатами с открытыми глазами. Игра «Найди клад»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнение «поплавок»	текущий	30	26.12	
5.	Упражнения для освоения лежания на воде	Изучение нового материала	ОРУ на суше. ОРУ в воде. Дыхательные упражнения. Упражнение «поплавок». Лежание на воде лицом в воду с открытыми глазами «звездочка». Нырание с открытыми глазами. Игра «Мячики»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду; выполнять упражнения «поплавок», «звездочка»	текущий	31	13.01	
6.	Упражнения для освоения лежания на воде	Комплексный	ОРУ на суше. ОРУ в воде. Дыхательные упражнения. Упражнение «поплавок». Лежание на воде лицом в воду с открытыми глазами «звездочка». Лежание на воде на спине с открытыми глазами «солнышко». Нырание с открытыми глазами. Игра «Нырляшки»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду с открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка»	текущий	32	16.01	

7.	Обучение скольжению без работы рук и ног	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Отталкивание от бортика ногой с последующим скольжением на животе лицом вниз с открытыми глазами. Упражнения «поплавок», «звездочка». Игра «Торпеда»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка»	текущий	33	20.01	
8.	Обучение скольжению с работой только ног «Стрелочка»	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Скольжение на груди, руки вытянуты за головой, ноги прямые, работают с максимальной частотой. Упражнение «Звездочка». Игра «Торпеда»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»	текущий	34	23.01	
9.	Разучивание спада в воду вниз ногами и прыжка вниз ногами с шагом вперед	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Скольжение «Стрелочка». Спад в воду вниз ногами. Прыжок вниз ногами с шагом вперед. Игра «Камешки»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»	текущий	35	27.01	
10.	Обучение нырянию в длину	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Скольжение «Стрелочка». Спад в воду вниз ногами. Прыжок вниз ногами с шагом вперед. Ныряние в длину с отталкиванием от бортика.	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»	текущий	36	30.01	
11.	Взаимодействие рук и ног при нырянии	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Скольжение «Стрелочка». Работа рук при нырянии. Работа ног при нырянии. Взаимодействие рук и ног при нырянии. Игра «Туннель»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»; движение рук и ног при нырянии	текущий	37	3.02	
12.	Обучение нырянию в глубину	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Скольжение «Стрелочка». Работа рук и ног при нырянии. Ныряние в глубину. Игра «Водолазы»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»; движение рук и ног при нырянии	текущий	38	6.02	

13.	Скольжение на груди и спине с плавательной доской	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Скольжение на груди с плавательной доской, выдох в воду. Скольжение на спине с плавательной доской на вытянутых руках. Игра «Водолазы»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»; движение рук и ног при нырянии	текущий	39	17.02	
14.	Скольжение на спине без работы рук	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Работа прямых ног лежа на спине, шей упираясь на канат. Скольжение на спине без работы рук. Ныряние под канатами с прыжком с бортика. Игра « Поймай мячик»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду с открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине	текущий	40	20.02	
15.	Разучивание брасса на груди. Движение рук в брассе	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Движение рук в брассе на месте, с выдохом в воду. Ныряние под канатами с прыжком с бортика. Игра «Волна»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине	текущий	41	24.02	
16.	Разучивание брасса на груди. Движение ног в брассе	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Работа ног брассом, держась руками за канат. Скольжение на груди «Стрелочка». Скольжение на груди с плавательной доской, ноги работают брассом. Игра	<b>Уметь:</b> погружаться в воду с открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине	текущий	42	27.02	
17.	Разучивание брасса на груди. Дыхание при плавании брассом	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Работа ног брассом, держась руками за канат с выдохом в воду. Скольжение на груди с плавательной доской, ноги работают брассом, с выдохом в воду. Игра	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине	текущий	43	3.03	

18.	Согласование движений рук, ног в брассе	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Согласованное движение рук, ног брассом, лежа животом на канате. Скольжение на груди с согласованными движениями рук и ног, лицо опущено в воду. Игра	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине	текущий	44	6.03	
19.	Согласование движений рук, ног с дыханием в брассе	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Согласованное движение рук, ног брассом, лежа животом на канате с выдохом в воду. Скольжение на груди с согласованными движениями рук и ног, лицо опущено в воду, выдох в воду. Игра	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине	текущий	45	10.03	
20.	Согласование движений рук, ног с дыханием в брассе	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Согласованное движение рук, ног брассом, лежа животом на канате с выдохом в воду. Скольжение на груди с согласованными движениями рук и ног, лицо опущено в воду, выдох в воду. Игра	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине	текущий	46	13.03	

### *Подвижные игры(12ч.)*

1.	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два Мороза»	Комплексный	Ору. Игры «К своим флажкам», « Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	47	17.03	
2.	Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки». «Невод»	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры <i>сбегом, прыжками, метанием</i>	текущий	48	20.03	

3.	Подвижные игры «Гуси-лебеди». «Посадка картошки»	Совершенство ования	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	49	3.04	
4.	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч»	Совершенство ования	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	50	7.04	
5.	Подвижные игры «Веребочка под ногами», «Вызов номера»	Совершенство ования	ОРУ. Игры «Веребочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты, Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	51	10.04	
6.	Подвижные игры «Западня», «Конники-спортсмены»	Совершенство ования	Ору. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	52	14.04	
7.	Подвижные игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге»	Комплексный	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	53	17.04	
8.	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Совершенство ования	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	54	21.04	
9.	Подвижные игры «Проведи мяч», «Забей гол»	Совершенство ования	ОРУ. Игры «Проведи мяч», «Забей гол». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	55	24.04	
10.	Подвижные игры «Проведи мяч», «Забей гол»	Совершенство ования	ОРУ. Игры «Проведи мяч», «Забей гол». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	56	28.04	
11.	Подвижные игры «Куры и лисы», «Точный расчет»	Совершенство ования	ОРУ. Игры «Куры и лисы», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	57	5.05	

12.	Подвижные игры «Куры и лисы», «Точный расчет»	Совершенство ования	ОРУ. Игры «Куры и лисы», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	58	12.05	
<b>Легкоатлетические упражнения(8ч.)</b>								
1.	Ходьба и бег. Бег с ускорением 30 м	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Бегать с максимальной скоростью до 60м	текущий	59	15.05	
2.	Ходьба и бег. Челночный бег	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. Игра «Вызов номера». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Бегать с максимальной скоростью до 60м	текущий	60	15.05	
3.	Ходьба и бег. Бег с ускорением 60 м	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба через барьер. ОРУ. Бег с ускорением 60м. Челночный бег. Игра «Вышибалы». Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Бегать с максимальной скоростью до 60м	текущий	61	15.05	
4.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места	Комплексный	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	текущий	62	19.05	
5.	Прыжок в длину с разбега	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	текущий	63	19.05	

6.	Прыжок в высоту с разбега	Комплексный	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	текущий	64	19.05	
7.	Метание малого мяча на дальность	Комплексный	Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий	65	22.05	
8.	6-минутный бег на выносливость	Комплексный	6-минутный бег. ОРУ. Метание набивного мяча. Игра «Мини-футбол». Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	<b>Уметь:</b> правильно бегать в равномерном темпе до 10 минут; правильно дышать при беге	текущий	66	22.05	



## Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре во 2 классе.

№ п\п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	№ урока	Дата провед. план	Дата провед. факт.
<b>Легкоатлетические упражнения (8ч.)</b>								
1.	Вводный инструктаж по ОТ. ИОТ №91,92 – 2019г. Ходьба и бег. Бег с ускорением 30м	Вводный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. Игра «Пятнашки». ОРУ.	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь</b> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (добр0 м)	Текущий	1	4.09	
2.	Ходьба и бег. Бег с ускорением 30м,60м. Челночный бег	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м, 60м, Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь</b> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30м, 60м, челночный бег	Текущий	2	6.09	
3.	Ходьба и бег. Бег с ускорением 60м	Комплексный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь</b> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м.	Текущий	3	11.09	
4.	Прыжки. Прыжок в длину с места .	Изучение нового материала	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь</b> : правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	4	13.09	
5.	Прыжки. Прыжок в длину с разбега	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь</b> : Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	5	18.09	

6.	Прыжки. Прыжок с высоты	Комплексный	Прыжок с высоты до 40см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробышки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземление в прыжковую яму на две ноги	Текущий	6	20.09	
7.	Метание малого мяча в вертикальную цель	Изучение нового материала	Метание малого мяча в горизонтальную цель 2/2м с расстояния 4-5м. Подвижная игра «Защита укрепления». ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	7	25.09	
8.	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 2/2м с расстояния 4-5м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	8	27.09	

### ***Гимнастика с элементами акробатики (16ч)***

1.	Строевые упражнения. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги.	Изучение нового материала	Текущий инструктаж по ОТ. ИШОТ №17-2009г. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	9	2.10	
2.	Строевые упражнения. Кувырок в сторону.	Совершенствования	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	10	4.10	

3.	Строевые упражнения. Кувырок в сторону.	Совершенствования	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	11	9.10	
4.	Строевые упражнения. Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	12	11.10	
5.	Строевые упражнения. Вис стоя и лежа .	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Вис стоя и лежа. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Текущий	13	16.10	
6.	Строевые упражнения. Вис стоя и лежа	Совершенствования	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Вис стоя и лежа. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды, висы, подтягивания в висе	Текущий	14	18.10	
7.	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках	Совершенствования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» ОРУ с предметами. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды, висы, подтягивания в висе	Текущий	15	23.10	
8.	Строевые упражнения. Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание	Совершенствования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды, висы, подтягивания в висе	Текущий	16	25.10	

	прямых и согнутых ног		силовых способностей					
9.	Строевые упражнения. Подтягивания в висе	Комплексный	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	17	6.11	
10.	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	18	8.11	
11.	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	19	13.11	
12.	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке лежа на животе	Совершенствование	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	20	15.11	
13.	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе. Игра «Кто приходил». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	21	20.11	

14.	Опорный прыжок. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук	Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Кто приходил». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	22	22.11	
15.	Опорный прыжок. Перелезание через коня, бревно.	Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	23	27.11	
16.	Опорный прыжок. Перелезание через коня, бревно.	Совершенствование	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	24	29.11	

### **Плавание(20ч.)**

1.	Проверка исходной плавательной подготовленности	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения на суше. Погружение в воду с открытыми глазами. Игра «Пузырьки»	<b>Знать:</b> Названия плавательных упражнений; <b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду	Текущий	25	4.12	
2.	Разучивание упражнений для освоения водной среды	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения на суше. Погружение в воду с открытыми и закрытыми глазами. Нырание под канатами. Игра « Киты»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду	Текущий	26	6.12	

3.	Упражнение «выдох в воду»	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Погружение в воду с открытыми глазами. Упражнение «выдох в воду». Упражнение на всплытие «поплавок». Игра «Крабики»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду <i>соткрытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ;выполнять упражнение«поплавок»</i>	Текущий	27	11.12	
4.	Упражнения на всплытие	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Погружение в воду с передвижением по дну. Упражнение «выдох в воду». Нырание под канатами с открытыми глазами. Игра «Найди клад»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду <i>соткрытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнение «поплавок»</i>	Текущий	28	13.12	
5.	Упражнения для освоения лежания на воде	Изучение нового материала	ОРУ на суше. ОРУ в воде. Дыхательные упражнения. Упражнение «поплавок». Лежание на воде лицом в воду с открытыми глазами «звездочка». Нырание с открытыми глазами. Игра «Мячики»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду <i>соткрытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка»</i>	Текущий	29	18.12	
6.	Упражнения для освоения лежания на воде	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Упражнение «поплавок». Лежание на воде на спине с открытыми глазами «солнышко». Игра «Нырятьщики»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду <i>соткрытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка»</i>	Текущий	30	20.12	
7.	Обучение скольжению без работы рук и ног	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Отталкивание от бортика ногой с последующим скольжением на животе лицом вниз с открытыми глазами. Упражнения «поплавок», «звездочка». Игра «Торпеда»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду <i>соткрытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка»</i>	Текущий	31	25.12	
8.	Обучение скольжению с работой только ног «Стрелочка»	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Скольжение на груди, руки вытянуты за головой, ноги прямые, работают с максимальной частотой. Упражнение «Звездочка». Игра «Торпеда»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду <i>соткрытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»</i>	Текущий	32	27.12	

9.	Разучивание спаду в воду вниз ногами и прыжка вниз ногами с шагом вперед	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Скольжение «Стрелочка». Спад в воду вниз ногами. Прыжок вниз ногами с шагом вперед. Игра «Камешки»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»	Текущий	33	10.01	
10.	Обучение нырянию в длину	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Скольжение «Стрелочка». Спад в воду вниз ногами. Прыжок вниз ногами с шагом вперед. Ныряние в длину с отталкиванием от бортика.	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»	Текущий	34	15.01	
11.	Взаимодействие рук и ног при нырянии	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Скольжение «Стрелочка». Работа рук при нырянии. Работа ног при нырянии. Взаимодействие рук и ног при нырянии. Игра «Туннель»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»; движение рук и ног при нырянии	Текущий	35	17.01	
12.	Обучение нырянию в глубину	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Скольжение «Стрелочка». Работа рук и ног при нырянии. Ныряние в глубину. Игра «Водолазы»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»; движение рук и ног при нырянии	Текущий	36	22.01	
13.	Скольжение на груди и спине с плавательной доской	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Скольжение на груди с плавательной доской, выдох в воду. Скольжение на спине с плавательной доской на вытянутых руках. Игра «Водолазы»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»; движение рук и ног при нырянии	Текущий	37	24.01	
14.	Скольжение на спине без работы рук	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Работа прямых ног лежа на спине, шеей упираясь на канат. Скольжение на спине без работы рук. Ныряние под канатами с прыжком с бортика. Игра «	<b>Уметь:</b> погружаться в воду с открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»; движение рук и ног при	Текущий	38	29.01	

			Поймай мячик»	нырянии, скольжение на спине				
15.	Скольжение на спине без работы рук	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Работа прямых ног лежа на спине, шеей упираясь на канат. Скольжение на спине без работы рук. Ныряние под канатами с прыжком с бортика. Игра « Поймай мячик»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине	текущий	39	31.01	
16.	Разучивание брасса на груди. Движение рук в брассе	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Движение рук в брассе на месте, с выдохом в воду. Ныряние под канатами с прыжком с бортика. Игра «Волна»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине	текущий	40	5.02	
17.	Разучивание брасса на груди. Движение ног в брассе	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Работа ног брассом, держась руками за канат. Скольжение на груди «Стрелочка». Скольжение на груди с плавательной доской, ноги работают брассом. Игра	<b>Уметь:</b> погружаться в воду с открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине	текущий	41	7.02	
18.	Разучивание брасса на груди. Дыхание при плавании брассом	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Работа ног брассом, держась руками за канат с выдохом в воду. Скольжение на груди с плавательной доской, ноги работают брассом, с выдохом в воду. Игра	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине	текущий	42	12.02	



19.	Согласование движений рук, ног в брассе	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Согласованное движение рук, ног брассом, лежа животом на канате. Скольжение на груди с согласованными движениями рук и ног, лицо опущено в воду. Игра	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине	текущий	43	14.02	
20.	Согласование движений рук, ног с дыханием в брассе	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Согласованное движение рук, ног брассом, лежа животом на канате с выдохом в воду. Скольжение на груди с согласованными движениями рук и ног, лицо опущено в воду, выдох в воду. Игра	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине	текущий	44	19.02	

### **Подвижные игры(16ч.)**

1.	Подвижные игры «К своим флажкам» ,«Два Мороза»	Комплексный	ОРУ. Игры «К своим флажкам» « Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	45	21.02	
2.	Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки». «Невод»	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры <i>сбегом, прыжками, метанием</i>	текущий	46	26.02	
3.	Подвижные игры «Гуси-лебеди». «Посадка картошки»	Совершенствования	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры <i>сбегом, прыжками, метанием</i>	текущий	47	28.02	
4.	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч»	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры <i>сбегом, прыжками, метанием</i>	текущий	47	5.03	

5.	Подвижные игры «Веребочка под ногами», «Вызов номера»	Совершенствования	ОРУ. Игры «Веребочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты, Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	49	7.03	
6.	Подвижные игры «Западня», «Конники-спортсмены»	Совершенствования	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	50	12.03	
7.	Подвижные игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге»	Комплексный	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	51	14.03	
8.	Подвижные игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге»	Совершенствования	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	52	19.03	
9.	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	53	21.03	
10.	Подвижные игры «Проведи мяч», «Забей гол»	Совершенствования	ОРУ. Игры «Проведи мяч», «Забей гол». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	54	2.04	
11.	Подвижные игры «Куры и лисы», «Точный расчет»	Совершенствования	ОРУ. Игры «Куры и лисы», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	55	4.04	
12.	Подвижные игры «Куры и лисы», «Точный расчет»	Совершенствования	ОРУ. Игры «Куры и лисы», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	56	9.04	
13	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	57	11.04	

14	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Подвижные эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	58	16.04	
15	Обучение способам организации и проведения подвижных игр	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. Обучение способам организации и проведения подвижных игр.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	59	18.04	
16	Считалки для подвижных игр	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. Обучение считалкам для подвижных игр.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	60	23.04	

### **Легкоатлетические упражнения(8ч.)**

1.	Ходьба и бег. Бег с ускорением 30 м	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Бегать с максимальной скоростью до 60м	текущий	61	25.04	
2.	Ходьба и бег. Челночный бег	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. Игра «Вызов номера». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Бегать с максимальной скоростью до 60м	текущий	62	30.04	
3.	Ходьба и бег. Бег с ускорением 60 м	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба через барьеры. ОРУ. Бег с ускорением 60м. Челночный бег. Игра «Вышибалы». Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Бегать с максимальной скоростью до 60м	текущий	63	7.05	

4.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места	Комплексный	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	текущий	64	14.05	
5.	Прыжок в длину с разбега	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	текущий	65	16.05	
6.	Прыжок в высоту с разбега	Комплексный	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	текущий	66	21.05	
7.	Метание малого мяча на дальность	Комплексный	Метание малого мяча на дальность . Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий	67	23.05	
8.	6-минутный бег на выносливость	Комплексный	6-минутный бег. ОРУ. Метание набивного мяча. Игра «Мини-футбол». Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	<b>Уметь:</b> правильно бегать в равномерном темпе до 10 минут; правильно дышать при беге	текущий	68	23.05	

### Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре в 3 классе.

№ п\п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	№ урока	Дата провед. план	Дата провед. факт.
<b>Легкоатлетические упражнения (8ч.)</b>								
1.	Ходьба и бег . Бег с высоким подниманием бедра	Вводный	Вводный инструктаж по ОТ. ИОТ № 91,92 -2019г. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Подвижная игра «Пустое место». Развитие скоростных качеств.	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь</b> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	текущий	1	2.09	
2.	Ходьба и бег. Бег с ускорением 60м	Изучение нового материала	Ходьба через несколько препятствий. Бег с ускорением 60м.. Бег 30м. Подвижная игра «Белые медведи». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	<b>Знать</b> понятие «короткая дистанция». <b>Уметь</b> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30м	текущий	2	6.09	
3.	Ходьба и бег. Бег с ускорением 60м.	Комбинированный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м, 60м. Подвижная игра «Команда Быстроногих». Понятие «короткая дистанция».	<b>Уметь</b> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30м, 60м.	текущий	3	9.09	
4.	Ходьба и бег. Бег на результат 30, 60м	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег на результат 30, 60м. ОРУ. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Подвижная игра «Смена сторон». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м.	текущий	4	13.09	
5.	Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 60 см .	Изучение нового материала	Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 60 см. ОРУ. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	<b>Уметь</b> : правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	текущий	5	16.09	
6.	Прыжки. Прыжок в длину с места. Многоскоки.	Комбинированный	Многоскоки .Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Прыгающие воробышки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге и прыжках.	<b>Уметь</b> : правильно выполнять основные движения в прыжках; приземление в прыжковую яму на обе ноги	текущий	6	20.09	

7.	Метание малого мяча с места на дальность .	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	текущий	7	23.09	
8.	Метание малого мяча с места в цель с 4-5 метров	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Метание в цель с 4-5 метров. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	текущий	8	27.09	

### **Гимнастика с элементами акробатики (16ч)**

1.	Акробатика. Строевые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Изучение нового материала	Выполнение команд « Шире шаг!», «Реже шаг», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Игра «Что изменилось». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	9	30.09	
2.	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырки вперед. Группировки.	Комбинированный	Выполнение команд « Шире шаг!», «Реже шаг», «На первый-второй рассчитайся!» ОРУ. Группировки. Перекаты в группировке. Кувырки вперед. Игра «Что изменилось». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	10	4.10	
3.	Акробатика. Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Перекаты в	Комбинированный	Выполнение команд « Шире шаг!», «Реже шаг», «На первый-второй рассчитайся!» ОРУ. Группировки. Перекаты в группировке. Кувырки вперед. Стойка на лопатках.. Игра «Совушка». Развитие	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	11	7.10	

	группировке.		координационных способностей.					
4.	Акробатика. Строевые упражнения. Мост из положения лежа на спине.	Комбинированный	Выполнение команд «Шире шаг!», «Реже шаг», «На первый-второй рассчитайся!» ОРУ. Группировки. Перекаты в группировке. Кувырки вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	12	14.10	
5.	Акробатика. Строевые упражнения. Акробатические комбинации.	Совершенствование	Выполнение команд «Шире шаг!», «Реже шаг», «На первый-второй рассчитайся!» ОРУ. Группировки. Перекаты в группировке. Кувырки вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Комбинации из разученных элементов. ОР. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	13	18.10	
6.	Акробатика. Строевые упражнения. Акробатические комбинации.	Учетный	Выполнение команд «Шире шаг!», «Реже шаг», «На первый-второй рассчитайся!» ОРУ. Группировки. Перекаты в группировке. Кувырки вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Комбинации из разученных элементов. ОР. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	14	21.10	
7.	Висы. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа.	Изучение нового материала	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	текущий	15	25.10	
8.	Висы. Строевые упражнения. Висы на согнутых руках.	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лежа на	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	текущий	16	8.11	

			гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.					
9.	Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в вися.	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивание в вися	текущий	17	11.11	
10.	Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в вися.	Совершенствования	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивание в вися	текущий	18	15.11	
11.	Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке	Учетный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в вися.	Текущий	19	18.11	
12.	Опорный прыжок. Лазание. Упражнения в равновесии.(8ч.)	Изучение нового материала	ОРУ. Опорный прыжок. Упражнение в равновесии. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	текущий	20	22.11	
13.	Опорный прыжок. Лазание. Передвижение по диагонали,	Комплексный	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Опорный прыжок. Упражнение в равновесии. Игра «Посадка	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	текущий	21	25.11	



	противоходом, «змейкой».		картофеля». Развитие координационных способностей.					
14.	Опорный прыжок. Лазание. Ходьба приставными шагами по бревну	Комплексный	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Опорный прыжок. Упражнение в равновесии. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	текущий	22	29.11	
15.	Опорный прыжок. Лазание. Перелезание через гимнастического коня	Комбинированный	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок. Упражнение в равновесии. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	текущий	23	2.12	
16.	Опорный прыжок. Ходьба по гимнастическому бревну на носках руки в сторону.	Комплексный	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Опорный прыжок. Ходьба по гимнастическому бревну на носках, руки в сторону. Опорный прыжок. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	текущий	24	6.12	
<b>Плавание(20ч.)</b>								
1.	Проверка исходной плавательной подготовленности	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения на суше. Упражнения с задержкой дыхания. Игра «Пузырьки»	<b>Знать:</b> Названия плавательных упражнений; <b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду	текущий	25	9.12	

2.	Разучивание упражнений для освоения водной среды	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения на суше. Погружение в воду с открытыми и закрытыми глазами. Упражнения с задержкой дыхания. Нырание под канатами. Игра « Киты»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду	текущий	26	13.12	
3.	Обучение упражнению «выдох в воду»	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Погружение в воду с открытыми глазами. Упражнение «выдох в воду». Упражнение на всплытие «поплавок». Игра «Крабики»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ;выполнять упражнение«поплавок»	текущий	27	16.12	
4.	Обучение скольжению без работы рук и ног	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Упражнение «поплавок». Упражнение «выдох в воду». Скольжение без работы рук и ног. Нырание под канатами с открытыми глазами. Игра «Найди клад»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду; выполнять упражнение «поплавок»	текущий	28	20.12	
5.	Обучение скольжению с работой только ног «Стрелочка»	Изучение нового материала	ОРУ на суше. ОРУ в воде. Дыхательные упражнения. Упражнение «поплавок». Лежание на воде лицом в воду с открытыми глазами «звездочка». Скольжение с работой только ног «Стрелочка». Нырание с открытыми глазами. Игра «Мячики»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка»	текущий	29	23.12	
6.	Разучивание спаду в воду вниз ногами и прыжка вниз ногами с шагом вперед	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Упражнение «поплавок». Лежание на воде на спине с открытыми глазами «солнышко». Спад в воду вниз ногами и прыжок вниз ногами с шагом вперед. Игра «Нырятьщики»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка»	текущий	30	27.12	
7.	Обучение стартовому прыжку	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Отталкивание от бортика ногой с последующим скольжением на животе лицом вниз с открытыми глазами. Упражнения «поплавок», «звездочка». Стартовый прыжок.Игра «Торпеда»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка»	текущий	31	10.01	

8.	Обучение нырянию в длину	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Скольжение на груди, руки вытянуты за головой, ноги прямые, работают с максимальной частотой. Упражнение «Звездочка». Ныряние в длину. Игра «Торпеда»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»	текущий	32	13.01	
9.	Взаимодействие рук и ног при нырянии	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Скольжение на груди, руки вытянуты за головой, ноги прямые, работают с максимальной частотой. Упражнение «Звездочка». Взаимодействие рук и ног при нырянии. Игра «Торпеда»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»	текущий	33	17.01	
10.	Обучение нырянию в глубину	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Скольжение «Стрелочка». Спад в воду вниз ногами. Прыжок вниз ногами с шагом вперед. Ныряние в глубину с отталкиванием от бортика.	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»	текущий	34	20.01	
11.	Скольжение на груди и спине с плавательной доской	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Скольжение «Стрелочка». Работа рук при нырянии. Работа ног при нырянии. Взаимодействие рук и ног при нырянии. Скольжение на груди и спине с плавательной доской. Игра «Туннель»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»; движение рук и ног при нырянии	текущий	35	24.01	
12.	Скольжение на спине без работы рук	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Скольжение «Стрелочка». Скольжение на спине без работы рук. Игра «Водолазы»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»; движение рук и ног при нырянии	текущий	36	27.01	
13.	Подвижные игры на воде	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Работа прямых ног лежа на спине, шеей упираясь на канат. Скольжение	<b>Уметь:</b> погружаться в воду с открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения	текущий	37	31.01	

			на спине без работы рук. Ныряние под канатами с прыжком с бортика. Игра « Поймай мячик»	«поплавок» , «звездочка», «стрелочка»; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине				
14.	Разучивание движений ног при плавании способом брасс на груди	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Скольжение на спине без работы рук. Ныряние под канатами с прыжком с бортика. Движение ног при плавании способом брасс на груди. Игра « Поймай мячик»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине	текущий	38	3.02	
15.	Движение ног в брассе и согласование их с дыханием	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Движение ног в брассе на месте, с выдохом в воду. Ныряние под канатами с прыжком с бортика. Игра «Волна»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине	текущий	39	7.02	
16.	Движение ног в брассе и согласование их с дыханием	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Работа ног брассом, держась руками за канат с выдохом в воду. Скольжение на груди «Стрелочка». Скольжение на груди с плавательной доской, ноги работают брассом. Игра	<b>Уметь:</b> погружаться в воду с открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине	текущий	40	10.02	
17.	Движение рук в брассе и согласование их с дыханием	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Работа рук брассом на месте с выдохом в воду. Скольжение на груди «Стрелочка». Скольжение на груди с плавательной доской, ноги работают брассом. Игра	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине	текущий	41	14.02	

18.	Движение рук в брассе и согласование их с дыханием	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Работа рук брассом на месте с выдохом в воду. Скольжение на груди с плавательной доской, ноги работают брассом, с выдохом в воду. Игра	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине	текущий	42	17.02	
19.	Согласование движений рук, ног в брассе	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Согласованное движение рук, ног брассом, лежа животом на канате. Скольжение на груди с согласованными движениями рук и ног, лицо опущено в воду. Игра	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине	текущий	43	21.02	
20.	Согласование движений рук, ног с дыханием в брассе	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Согласованное движение рук, ног брассом, лежа животом на канате с выдохом в воду. Скольжение на груди с согласованными движениями рук и ног, лицо опущено в воду, выдох в воду. Игра	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; выполнять упражнения «поплавок» , «звездочка», «стрелочка»; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине	текущий	44	24.02	

### **Подвижные игры(16ч.)**

1.	Подвижные игры: «Заяц без логова», «Удочка»	Комплексный	Ору. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	45	28.02	
2.	Подвижные игры: «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки»	Совершенствования	ОРУ. Игры «Кто обгонит», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	46	3.03	

3.	Подвижные игры: «Наступление», «Метко в цель»	Совершенство ования	ОРУ. Игры «Наступление», «Через кочки и пенечки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	47	7.03	
4.	Подвижные игры: « Кто дальше бросит», «Вызов номеров»	Совершенство ования	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	48	10.03	
5.	Подвижные игры «Защита укрепления»	Совершенство ования	ОРУ. Игры «Защита укрепления», «Вызов номеров». Эстафеты, Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	49	14.03	
6.	Подвижная игра «Снайперы»	Совершенство ования	ОРУ. Игры «Защита укрепления», «Снайперы». Эстафеты, Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	50	17.03	
7.	Подвижные игры на развитие равновесия.	Совершенство ования	ОРУ на месте и в движении. Игры «Защита укрепления», «Снайперы». Эстафеты. Развитие равновесия и скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	51	21.03	
8.	Подвижные эстафеты с гимнастическими палками	Совершенство ования	Ору. Подвижные эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	52	4.04	
9.	Подвижные игры: «Волк во рву», «Пустое место», «К своим флажкам», «Кузнечики»	Комплексный	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	53	7.04	
10.	Подвижные игры с приемами футбола «Попади в мяч», Гонкамячей и слалом с мячом.	Совершенство ования	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Пустое место». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	54	11.04	

11.	Бросок ногой, футбольный бильярд. Метко в цель.	Совершенствования	ОРУ. Игры «Попади в мяч», «Кузнечики». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	55	14.04	
12.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	Совершенствования	ОРУ. Подвижные эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	56	18.04	
13	Игры с приемами баскетбола. Приемы мяча: мяч среднему и мяч соседу.	Комплексный	ОРУ в движении и на месте. Игры с приемами баскетбола. Приемы мяча: мяч среднему и мяч соседу. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	57	21.04	
14	Приемы мяча: мяч среднему и мяч соседу.	Комплексный	ОРУ в движении и на месте. Приемы мяча: мяч среднему и мяч соседу. Развитие силовых и координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	58	25.04	
15	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	Комплексный	ОРУ с мячами на месте и в движении. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Развитие силовых и координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	59	28.04	
16	Прием «волна» в баскетболе».	Комплексный	ОРУ в движении и на месте с мячами. Прием «волна» в баскетболе». Развитие силовых и координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	60	5.05	

### **Легкоатлетические упражнения(8ч.)**

1.	Ходьба и бег. Бег с ускорением 30 м. Ходьба через препятствия	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Бегать с максимальной скоростью до 60м	текущий	61	12.05	
2.	Ходьба и бег. Бег с ускорением 60 м. Встречная эстафета	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 60м. Встречная эстафета. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Бегать с максимальной скоростью до 60м	текущий	62	12.05	

			координационных способностей					
3.	Ходьба и бег. Бег на результат 30,60м. Развитие скоростных способностей	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30, 60м на результат. Игра «Вызов номера». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Бегать с максимальной скоростью до 60м	текущий	63	12.05	
4.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки.	Комплексный	Ходьба через барьеры. ОРУ. Бег с ускорением 30,60м. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Вышибалы». Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	текущий	64	16.05	
5.	Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание»	Комплексный	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги; прыгать в высоту с разбега	текущий	65	19.05	
6.	Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание»	Комплексный	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги; прыгать в высоту с разбега	текущий	66	19.05	
7.	Метание теннисного мяча на дальность	Комплексный	Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча. Игра «зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	текущий	67	23.05	
8.	6-минутный бег на выносливость	Комплексный	6-минутный бег. ОРУ. Метание набивного мяча. Игра «Мини-футбол». Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	<b>Уметь:</b> правильно бегать в равномерном темпе до 10 минут; правильно дышать при беге	текущий	68	23.05	



## Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре в 4 классе.

№ п\п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	№ урока	Дата провед. план	Дата провед. факт.
<b>Легкоатлетические упражнения (8ч.)</b>								
1.	Ходьба и бег Бег с заданным темпом и скоростью	Вводный	Вводный инструктаж по ОТ. ИОТ № 91, 92 – 2019г. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Игра «Смена сторон». Комплексы упражнений на развитие физических способностей. Развитие скоростных способностей.	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь</b> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	текущий	1	3.09	
2.	Ходьба и бег. Бег с ускорением 30м,60м. Встречная эстафета	Комплексный	Бег с ускорением 30м, 60м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь</b> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30м, 60м.	текущий	2	5.09	
3.	Ходьба и бег. Бег с ускорением 30м,60м. Встречная эстафета	Комплексный	Бег с ускорением 30м, 60м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь</b> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30м, 60м.	текущий	3	10.09	
4.	Ходьба и бег. Бег с ускорением на результат 30,60м. Круговая эстафета	Учетный	Бег с ускорением на результат 30, 60м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	<b>Уметь</b> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м.	текущий	4	19.09	
5.	Прыжки. Прыжок в длину с разбега на точность приземления	Изучение нового материала	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> : правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	текущий	5	17.09	
6.	Прыжки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Комплексный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Подвижная игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых	<b>Уметь</b> : Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	текущий	6	19.09	

			способностей					
7.	Метание мяча Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность и в цель из различных положений	текущий	7	24.09	
8.	Метание мяча. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность и в цель из различных положений	текущий	8	26.09	

### **Гимнастика с элементами акробатики (16ч)**

1.	Строевые упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках.	Изучение нового материала	Текущий инструктаж по ОТ. ИШОТ №17-2014г. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Группировки. Перекаты в группировке. Ору. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	9	1.10	
2.	Строевые упражнения. Ходьба по бревну большими шагами	Комплексный	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Группировка. Перекаты в группировке. ОРУ. Кувырок вперед, назад. Ходьба по	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, упражнения в равновесии	текущий	10	3.10	

	и выпадами		бревну большими шагами и выпадами. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.					
3.	Строевые упражнения. Ходьба по бревну на носках	Комплексный	Развитие координационных способностей. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Группировка. Перекаты в группировке. ОРУ. Кувырок вперед, назад. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?».	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	11	8.10	
4.	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Мост из положения стоя	Комплексный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Точный поворот». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, упражнения в равновесии	текущий	12	10.10	
5.	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Акробатические комбинации	Комплексный	ОРУ. Акробатические комбинации. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Игра «Быстро по местам». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации упражнения в равновесии	текущий	13	15.10	
6.	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Акробатические комбинации	Комплексный	ОРУ. Акробатические комбинации. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Игра «Быстро по местам». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	14	17.10	
7.	Висы. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги	Изучение нового материала	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры	текущий	15	22.10	

8.	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги	Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры	текущий	16	24.10	
9.	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Подтягивание в висе.	Комплексный	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!» Развитие силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры, подтягивание в висе.	Текущий	17	5.11	
10.	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Подтягивание в висе.	Комплексный	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры подтягивание в висе.	Текущий	18	7.11	
11.	Поднимание ног в висе. Подтягивание в висе	Учетный	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры подтягивание в висе.	Текущий	19	12.11	
12.	Лазание по канату в три приема.	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Лазанье по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	20	14.11	
13.	Лазание по шесту в три приема	Комплексный	ОРУ в движении. Лазанье по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	текущий	21	19.11	
14.	Опорный прыжок на горку матов	Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Лазанье по канату. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	текущий	22	21.11	

15.	Опорный прыжок через гимнастического козла.	Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок через гимнастического козла. Лазание по канату. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	23	26.11	
16.	Опорный прыжок через гимнастического коня. Лазание по канату.	Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок через гимнастического коня. Лазание по канату. Игра «Снайпер». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	24	28.11	
<b>Плавание(20ч.)</b>								
1.	Разучивание и совершенствование брасса на груди. Движение рук в брассе	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения на суше. Погружение в воду с открытыми и закрытыми глазами. Упражнение «выдох в воду». Движение рук в брассе. Игра «Туннель»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду; выполнять движение рук в брассе	текущий	25	3.12	
2.	Разучивание и совершенствование брасса на груди. Движение ног в брассе	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Погружение в воду с открытыми глазами. Упражнение «выдох в воду». Движение ног в брассе. Игры с мячом.	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду; выполнять движение ног в брассе	текущий	26	5.12	
3.	Разучивание и совершенствование брасса на груди. Дыхание при плавании брассом	Изучение нового материала	ОРУ на суше. ОРУ в воде. Дыхательные упражнения. Лежание на воде лицом в воду с открытыми глазами «звездочка». Нырание под канатами с работой рук и ног брассом, с задержкой дыхания. Дыхание при плавании брассом. Игра «Найди клад»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду; дыхание при плавании брассом	текущий	27	10.12	
4.	Согласование движений рук с дыханием в брассе	Комплексный	ОРУ на суше. ОРУ в воде. Дыхательные упражнения. Лежание на воде лицом в воду с открытыми глазами «звездочка». Согласование движений рук с дыханием в брассе. Игра	<b>Уметь:</b> погружаться в воду с открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду; согласовывать движения рук с дыханием в брассе	текущий	28	12.12	

			«Мячики»					
5.	Согласование движений рук, ног с дыханием в брассе	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Скольжение на груди, руки вытянуты за головой, ноги прямые, работают с максимальной частотой. Согласование движений рук, ног с дыханием в брассе Игра «Торпеда»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду; согласовывать движения рук, ног с дыханием в брассе	текущий	29	17.12	
6.	Обучение нырянию в глубину и длину	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Скольжение «Стрелочка». Спад в воду вниз ногами. Ныряние в глубину и длину. Игра «Камешки»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду; плавание 17м брассом в полной координации	текущий	30	19.12	
7.	Взаимодействие движений рук и ног при нырянии	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Скольжение «Стрелочка». Прыжок вниз ногами с шагом вперед. Ныряние в длину с отталкиванием от бортика. Взаимодействие движений рук и ног при нырянии	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду; плавание 17м брассом в полной координации	текущий	31	24.12	
8.	Обучение спад в воду вниз головой и стартового прыжка	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Скольжение «Стрелочка». Работа рук при нырянии. Работа ног при нырянии. Взаимодействие рук и ног при нырянии. Обучение спад в воду вниз головой и стартового прыжка Игра «Туннель»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду; движение рук и ног при нырянии; стартовый прыжок	текущий	32	26.12	
9.	Обучение спад в воду вниз головой и стартового прыжка	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Скольжение на груди с плавательной доской, выдох в воду. Скольжение на спине с плавательной доской на вытянутых руках. Обучение спад в воду вниз головой и стартового	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду; движение рук и ног при нырянии; стартовый прыжок	текущий	33	9.01	

			прыжка .Игра «Водолазы»					
10.	Обучение старта из воды	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Работа прямых ног лежа на спине, шеей упираясь на канат. Скольжение на спине без работы рук. Нырание под канатами с прыжком с бортика. Обучение старта из воды Игра «Поймай мячик»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду с открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; «стрелочка»; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине; старт из воды	текущий	34	14.01	
11.	Обучение технике поворота «маятник».	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Работа прямых ног лежа на спине, шеей упираясь на канат. Скольжение на спине без работы рук. Нырание под канатами с прыжком с бортика. Обучение технике поворота «маятник». Обучение технике скоростного поворота. Игра «Поймай мячик»	<b>Уметь:</b> погружаться в воду сооткрытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине; выполнять повороты в воде	текущий	35	16.01	
12.	Движение ног при плавании кроль на груди	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Работа ног кролем, держась руками за канат. Скольжение на груди «Стрелочка». Скольжение на груди с плавательной доской, ноги работают кролем. Игра	<b>Уметь:</b> погружаться в воду с открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине; плавать способом брасс	текущий	36	21.01	
13.	Движение рук при плавании кроль на груди и согласование с дыханием	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Работа рук кролем, стоя на месте. Скольжение на груди с плавательной доской, ноги работают кролем, с выдохом в воду. Игра	<b>Уметь:</b> погружаться в воду сооткрытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине; плавать способом брасс	текущий	37	23.01	

14.	Движение рук при плавании кроль на груди и согласование с дыханием	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Работа рук кролем, стоя на месте с выдохом в воду. Скольжение на груди с плавательной доской, ноги работают кролем, с выдохом в воду. Игра	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине; плавать способом брасс	текущий	38	28.01	
15.	Согласование движений рук, ног при плавании кроль на груди	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Согласованное движение рук, ног при плавании кроль на груди, лежа животом на канате. Скольжение на груди с согласованными движениями рук и ног, лицо опущено в воду. Игра	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине; плавать способом брасс	текущий	39	30.01	
16.	Согласование движений рук, ног с дыханием при плавании кроль на груди	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Согласованное движение рук, ног при плавании кроль на груди, лежа животом на канате с выдохом в воду. Скольжение на груди с согласованными движениями рук и ног, лицо опущено в воду, выдох в воду. Игра	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине; плавать способом брасс	текущий	40	4.02	
17.	Согласование движений рук, ног с дыханием при плавании кроль на груди.	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Дыхательные упражнения в воде. Работа прямых ног у бортика. Скольжение на груди с согласованными движениями рук, ног, с дыханием. Ныряние под канатами с согласованной работой рук и ног .Игра	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине ; плавать способом брасс	текущий	41	6.02	
18.	Скольжение на спине с работой ног	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения . Дыхательные упражнения. Скольжение на груди с плавательной доской. Скольжение на спине с работой ног. Игры	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине; плавать способом брасс, кроль	текущий	42	11.02	



19.	Обучение технике плавания кроль на спине	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения . Дыхательные упражнения. Скольжение на груди с плавательной доской. Эстафета с нырянием. Скольжение на спине с работой ног. Обучение технике плавания кроль на спине. Игры	<b>Уметь:</b> погружаться в воду открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине; плавать способом брасс, кроль, кроль на спине	текущий	43	13.02	
20.	Подвижные игры на воде.	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения . Дыхательные упражнения. Подвижные игры на воде.	<b>Уметь:</b> погружаться в воду с открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ; движение рук и ног при нырянии, скольжение на спине; плавать способом брасс, кроль, кроль на спине	текущий	44	18.02	

### **Подвижные игры(16ч.)**

1.	Подвижные игры: «Космонавты», «Разведчики и часовые»	Комплексный	ОРУ. Игра «Космонавты». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	45	20.02	
2.	Подвижные игры: «Белые медведи», «Гуси – лебеди»	Совершенствования	ОРУ. Игры «Разведчики и часовые», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры <i>сбегом, прыжками, метанием</i>	текущий	46	25.02	
3.	Подвижные игры: «Прыжки по полоскам», «Волк во рву»	Совершенствования	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Прыжки по полоскам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры <i>сбегом, прыжками, метанием</i>	текущий	47	27.02	
4.	Подвижные игры: «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка»	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Прыгуны и пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры <i>сбегом, прыжками, метанием</i>	текущий	48	4.03	

5.	Подвижные игры: «Удочка», «Зайцы в огороде»	Совершенствования	ОРУ. Игры «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка». Эстафеты, Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	49	6.03	
6.	Подвижная игра «Вышибалы»	Совершенствования	Ору. Игры «Зайцы в огороде», «Вышибалы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	50	11.03	
7.	Подвижные игры: «Мышеловка», «Парашютисты»	Совершенствования	Ору. Игры «Вышибалы», «Мышеловка», «Парашютисты». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	51	13.03	
8.	Подвижная игра «Эстафета зверей»	Комплексный	ОРУ. Игры «Мышеловка», «Эстафета зверей». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	52	18.03	
9.	Спортивная игра баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача двумя руками.	Совершенствования	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	53	20.03	
10.	Подвижные игры с приемами баскетбола. «Кто дальше бросит»	Совершенствования	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	54	3.04	
11.	Подвижные эстафеты с предметами	Совершенствования	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит». Подвижные эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием	текущий	55	8.04	
12.	Подвижная игра «Снайперы»	Совершенствования	ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	56	10.04	

13.	Спортивная игра волейбол.	Комплексный	ОРУ в движении и на месте с мячом. Подводящие упражнения для освоения владения мячом в парах. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	57	15.04	
14.	Прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	Комплексный	ОРУ в движении и на месте с мячом. Подводящие упражнения для освоения владения мячом в парах. Прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	58	17.04	
15.	Спортивная игра футбол.	Комплексный	ОРУ в движении и на месте с мячом. Подводящие упражнения для освоения владения мячом в парах. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	59	22.04	
16.	Спортивные игры с приемами футбола.	Комплексный	ОРУ в движении и на месте с мячом. Подводящие упражнения для освоения владения мячом в парах. Спортивные игры с приемами футбола. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	60	24.04	

### **Легкоатлетические упражнения(8ч.)**

1.	Бег с ускорением 30 м, 60м	Комплексный	Бег с ускорением 30м, 60м. Игра «Кот и мыши». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Бегать с максимальной скоростью до 60м	текущий	61	29.04	
2.	Бег на результат 30м, 60м	Комплексный	Бег с ускорением 30м, 60м на результат. Игра «Невод». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Бегать с максимальной скоростью до 60м	текущий	62	6.05	

3.	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки	Комплексный	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки. Ходьба через барьеры. ОРУ.. Челночный бег. Игра «Вышибалы». Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Бегать с максимальной скоростью до 60м	текущий	63	6.05	
4.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места	Комплексный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Тройной прыжок. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	текущий	64	13.05	
5.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Комплексный	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». ОРУ. Игра «Прыжок за прыжком». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	текущий	65	15.05	
6.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. ОРУ. Игра «Гуси - лебеди». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростно - силовых и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	текущий	66	20.05	
7.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния в 4-5 метров. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафет. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	текущий	67	20.05	
8.	6-минутный бег на выносливость	Комплексный	6-минутный бег. ОРУ. Метание набивного мяча. Игра «Мини-футбол». Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	<b>Уметь:</b> правильно бегать а равномерном темпе до 10 минут; правильно дышать при беге	текущий	68	22.05	