


**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА ПРИ
ПОСОЛЬСТВЕ РОССИИ В РЕСПУБЛИКЕ КОРЕЯ**

РАССМОТРЕНО: Председатель МО  / Севостьянова В.С. / от "29" августа 2017г.	СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по УВР  / Провоторов С.И. / от "29" августа 2017г.	УТВЕРЖДЕНО: Директор школы  Исполнительный директор И.В. Некрасов от "29" августа 2017г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

"Физкультура"

1 класс

99 часов

Программу составил:

учитель физкультуры

Некрасов И.В.

первая квалификационная категория

2017г., Сеул

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
 2. Примерной программы по физической культуре. 1-4 классы (стандарты второго поколения). - М.: Просвещение, 2011 (составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального образования и Требований к результатам начального общего образования).
 3. Авторской программы «Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»/ В.И.Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012.
 4. Рабочей программы по физической культуре. 1 класс. Авторы: А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Планета, 2015 г.
- Рабочая программа рассчитана на 99 учебных часов (3 часа в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета (курса):

Личностные образовательные результаты освоения учебного предмета (курса):

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные образовательные результаты освоения учебного предмета (курса):

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные образовательные результаты освоения учебного предмета (курса):

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки учащихся

В число **универсальных компетенций**, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ, ПРИЕМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ, СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ И САМОКОНТРОЛЯ

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

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

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

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		1 класс
1	Базовая часть	77
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Способы физкультурной деятельности	в процессе урока
1.3	Легкая атлетика	21
1.4	Кроссовая подготовка	7
1.5	Подвижные игры	18
1.6	Плавание	21
1.7	Гимнастика с элементами акробатики	12
2	Вариативная часть	20
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	20
	Итого	99

7. Календарно-тематическое планирование по физической культуре, 1 класс

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Тип учебного занятия	Элементы содержания	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся. Формы контроля
Легкая атлетика (11 часов)					
1		Экскурсия в страну Спортландию. Правила поведения в спортивном зале на уроке. Ходьба и бег.	Развивающий урок.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
2		Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег на 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Иметь представление о короткой дистанции.
3		Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег на 30 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростных качеств. Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека.	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

4		Ходьба и бег.	Развивающий урок.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег на 60 м. Подвижная игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростных качеств.	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
5		Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег на 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
6		Прыжки.	Комбинированный урок	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростносиловых качеств.	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
7		Прыжки.	Развивающий урок.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростносиловых качеств.	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности

8		Прыжки.	Комбинированный урок	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека.	Демонстрировать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
9		Бросок малого мяча.	Комбинированный урок	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
10		Бросок малого мяча.	Развивающий урок.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
11		Бросок малого мяча.	Комбинированный урок	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

Кроссовая подготовка (7 часов)

12		Бег по пересеченной местности.	Развивающий урок.	Равномерный бег в течение 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «скорость бега».	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие «скорость бега».
13		Бег по пересеченной местности.	Комбинированный урок	Равномерный бег в течение 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
14		Бег по пересеченной местности.	Комбинированный урок	Равномерный бег в течение 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
15		Бег по пересеченной местности.	Развивающий урок.	Равномерный бег в течение 5 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «дистанция».	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие «дистанция».

16		Бег по пересеченной местности.	Комбинированный урок	Равномерный бег в течение 6 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье».	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие «здоровье».
17		Бег по пересеченной местности.	Комбинированный урок	Равномерный бег в течение 7 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
18		Бег по пересеченной местности.	Развивающий урок.	Равномерный бег в течение 8 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Гуси- лебеди». Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
Подвижные игры (18 часов)					
19		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

20		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
21		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Класс, смирно», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
22		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Класс, смирно», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
23		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

24		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
25		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
26		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
27		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

28		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
29		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
30		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
31		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

32		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
33		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
34		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
35		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
36		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
Плавание (21 час)					
37		Плавание. Правила ТБ на занятиях плаванием.	Вводный урок	Инструктаж по ТБ на занятиях плаванием. Освоение с водой. Проверка плавательной подготовки.	Демонстрировать технику плавания. Выполнять погружение в воду, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;

38		Обучение плаванию способом кроль на груди.	Комбинированный	Показ способа плавания кроль на груди. Дыхание в плавании.	выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов; осуществлять работу рук, ног кролем на груди; выполнять перемещение с доской при помощи работы ног кролем на груди; выполнять поворот головы во время вдоха при работе ног кролем на груди. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении плавательных упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности
39		Обучение плаванию способом кроль на груди.	Комбинированный	Показ способа плавания кроль на груди. Дыхание в плавании.	
40		Техника работы ног.	Урок усвоения новых знаний	Техника работы ног кролем на груди, сидя на бортике и в воде у бортика.	
41		Техника работы ног.	Комбинированный	Техника работы ног кролем на груди, сидя на бортике и в воде у бортика.	
42		Согласование работы ног с дыханием.	Комбинированный	Согласование работы ног кролем на груди с дыханием.	
43		Согласование работы ног с дыханием.	Комбинированный	Согласование работы ног кролем на груди с дыханием.	
44		Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием.	Урок совершенствования	Совершенствование работы ног кролем на груди с дыханием.	
45		Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием.	Урок совершенствования	Совершенствование работы ног кролем на груди с дыханием.	
46		Техника работы рук.	Комбинированный	Работа рук способом кроль на груди.	
47		Техника работы рук.	Комбинированный	Работа рук способом кроль на груди.	
48		Согласование работы рук и ног.	Комбинированный	Согласование работы рук и ног кролем на груди.	
49		Согласование работы рук и ног.	Комбинированный	Согласование работы рук и ног кролем на груди.	

50		Согласование работы рук и ног.	Комбинированный	Согласование работы рук и ног кролем на груди.
51		Согласование работы рук и ног.	Комбинированный	Согласование работы рук и ног кролем на груди с дыханием.
52		Согласование работы рук и ног.	Комбинированный	Согласование работы рук и ног кролем на груди с дыханием.
53		Согласование работы рук и ног.	Комбинированный	Согласование работы рук и ног кролем на груди с дыханием.
54		Плавание способом в целом.	Комбинированный	Плавание кролем на груди способом в целом.
55		Плавание способом в целом.	Комбинированный	Плавание кролем на груди способом в целом. Контрольное плавание.
56		Эстафетное плавание.	Комбинированный	Эстафетное плавание. Игры на воде.
57		Эстафетное плавание.	Комбинированный	Эстафетное плавание. Игры на воде.
Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)				
58		Акробатика. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

59	Акробатика. Строевые упражнения.	Развивающий урок.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Осваивать технику строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать названия основных гимнастических снарядов.
60	Акробатика. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
61	Акробатика. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

62	Акробатика. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
63	Акробатика. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
64	Равновесие. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	Перестроение 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.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

65		Равновесие. Строевые упражнения.	Комбиниро ванный урок	Перестроение 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.	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
66		Равновесие. Строевые упражнения.	Комбиниро ванный урок	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.	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесиях. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

67		Равновесие. Строевые упражнения.	Комбиниро- ванный урок	Повороты направо, налево. Выполнение команд: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
68		Равновесие. Строевые упражнения.	Комбиниро- ванный урок	Повороты направо, налево. Выполнение команд: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	Выполнять Организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко Взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесиях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в
69		Равновесие. Строевые упражнения.	Комбиниро- ванный урок	Повороты направо, налево. Выполнение команд: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	Выполнять Организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко Взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

Подвижные игры на основе баскетбола (20 часов)

70	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай, поймай». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола
71	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай, поймай». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.
72	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай, поймай». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.
73	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай, поймай». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.
74	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.
75	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять

				координационных способностей.	координационные качества при подвижной игре.
76		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.
77		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.
78		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ, эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.
79		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ, эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.

80	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ, эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.
81	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.
82	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.
83	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.

84	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.
85	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.
86	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.
87	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.

88	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.
89	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.
Легкая атлетика (10 часов)				
90	Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег на 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
91	Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег на 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

92		Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег на 60 м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
93		Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег на 60 м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности..
94		Прыжки.	Комбинированный урок	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты». Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
95		Прыжки.	Комбинированный урок	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики». Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
96		Прыжки.	Комбинированный урок	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики». Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

97		Метание мяча.	Комбинированный урок	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
98		Метание мяча.	Комбинированный урок	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
99		Метание мяча.	Комбинированный урок	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.