




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

<b>РАССМОТРЕНО:</b> Председатель МО   / Севостьянова В.С. /  от "29" августа 2017г.	<b>СОГЛАСОВАНО:</b> Заместитель директора по УВР   / Провоторов С.И. /  от "29" августа 2017г.	<b>УТВЕРЖДЕНО:</b> Директор школы  / Наконечный Н.В. / Для документов Распоряжение №1 от "31" августа 2017г.
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету

**"Физкультура"**

4 класс

102 часа

Программу составил:

учитель физкультуры

Некрасов И.В.

первая квалификационная категория

2017г., Сеул

Рабочая программа по физической культуре 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. 4 класс. Авторы: А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Планета, 2015 г.

Данная учебная программа ориентирована на использование учебника (на основе УМК «Школа России») В.И. Ляха «Физическая культура. 1-4 классы». - М.: Просвещение, 2014 г.

Место учебного предмета (курса) в учебном плане образовательной организации:

Количество:

- часов для изучения учебного предмета - 102 (3 часа в неделю)
- учебных недель – 34

## **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 физической культуры 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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		4 класс
1	<b>Базовая часть</b>	79
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	<b>Вариативная часть</b>	23
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	23
	Итого	102

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре, 4 класс

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Тип учебного занятия	Элементы содержания	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся. Формы контроля
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>					
1		Ходьба и бег.	Развивающий урок.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.	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 с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
3		Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Бег на скорость - 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

4		Ходьба и бег.	Развивающий урок.	Бег на скорость - 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических 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	Бег на результат - 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие качеств.
6		Прыжки.	Комбинированный урок	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых 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.	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств.	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать влияние физических упражнений на развитие качеств.
8		Прыжки.	Комбинированный урок	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.



9		Бросок малого мяча.	Комбинированный урок	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». 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.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». 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	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». 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. Раскрывать понятие: «Олимпийское движение современности».
<b>Кроссовая подготовка (7 часов)</b>					
12		Бег по пересеченной местности.	Развивающий урок.	Равномерный бег, 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м. бег, 100 м. ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Уметь рост, вес и силу человека.
13		Бег по пересеченной местности.	Комбинированный урок	Равномерный бег, 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м. бег, 100 м. ходьба). Игра «Заяц без логова». 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, 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м. бег, 100 м. ходьба). Игра «Заяц без логова». 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, 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м. бег, 90 м. ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Понятие «длинная дистанция».	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие «длинная дистанция».
16		Бег по пересеченной местности.	Комбинированный урок	Равномерный бег, 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м. бег, 90 м. ходьба). Игра «День и ночь». 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, 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м. бег, 90 м. ходьба). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать связь физической подготовки с развитием физических качеств.

18		Бег по пересеченной местности.	Развивающий урок.	Равномерный бег, 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м. бег, 80 м. ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать влияние физической нагрузки на повышение ЧСС.
----	--	--------------------------------	-------------------	--	---

**Подвижные игры (18 часов)**

19		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
----	--	-----------------	----------------------	---	---

20		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
----	--	-----------------	----------------------	---	---

21		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
----	--	-----------------	----------------------	--	---

22		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
23		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
24		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
25		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
26		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

27		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
28		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
29		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
30		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

31		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
32		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
33		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
34		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
35		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Эстафеты с предметами, игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

36		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Эстафеты с предметами, игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. 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. Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди, кроль на спине, брасс.	Демонстрировать технику плавания. Выполнять погружение в воду, задерживать дыхание, открывать глаза под водой; выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов; осуществлять работу рук, ног способом кроль на груди, спине, брассом; проплыть 25 м кролем на груди, спине, брассом
38		Плавание способом кроль на груди.	Урок совершенствования знаний и умений	Техника работы ног, рук способом кроль на груди.	способом в целом. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении
39		Плавание способом кроль на груди.	Урок совершенствования знаний и умений	Техника работы ног, рук способом кроль на груди.	плавательных упражнений. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности
40		Плавание способом кроль на груди.	Урок совершенствования знаний и умений	Согласование работы ног, рук с дыханием способом кроль на груди.	
41		Плавание способом кроль на груди.	Урок совершенствования знаний и умений	Согласование работы ног, рук с дыханием способом кроль на груди.	
42		Плавание способом кроль на груди.	Комбинированный	Плавание способом кроль на груди в целом.	

43		Плавание способом кроль на груди.	Комбинированный	Плавание способом кроль на груди в целом.
44		Плавание способом кроль на спине.	Урок совершенствования знаний и умений	Техника работы ног, рук способом кроль на спине.
45		Плавание способом кроль на спине.	Урок совершенствования знаний и умений	Техника работы ног, рук способом кроль на спине.
46		Плавание способом кроль на спине.	Урок совершенствования знаний и умений	Согласование работы ног, рук с дыханием способом кроль на спине.
47		Плавание способом кроль на спине.	Урок совершенствования знаний и умений	Согласование работы ног, рук с дыханием способом кроль на спине.
48		Плавание способом кроль на спине.	Комбинированный	Плавание способом кроль на спине в целом.
49		Плавание способом кроль на спине.	Комбинированный	Плавание способом кроль на спине в целом.
50		Плавание способом кроль на спине.	Комбинированный	Плавание способом кроль на спине в целом.
51		Плавание способом брасс.	Урок совершенствования знаний и умений	Техника работы ног, рук способом брасс.
52		Плавание способом брасс.	Урок совершенствования знаний и умений	Техника работы ног, рук способом брасс.
53		Плавание способом брасс.	Комбинированный	Согласование работы ног, рук с дыханием способом брасс.
54		Плавание способом брасс.	Комбинированный	Согласование работы ног, рук с дыханием способом брасс.
55		Плавание способом брасс.	Комбинированный	Плавание брассом способом в целом.



56		Плавание способом брасс.	Комбинированный	Плавание брассом способом в целом.
57		Эстафетное плавание разными способами.	Комбинированный	Техника, согласование работы и совместных действий в командных состязаниях.

### Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)

58		Акробатика. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Ходьба по гимнастической скамейке большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. Игра «Что изменилось».	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.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Ходьба по гимнастической скамейке на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось».	Осваивать технику строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать основные гимнастические снаряды.

60	Акробатика. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Ходьба по гимнастической скамейке на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось».	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	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Ходьба по гимнастической скамейке на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот».	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
62	Опорный прыжок.	Комбинированный урок	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростносиловых качеств.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять опорный прыжок. Проявлять качества силы и координации при опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
63	Опорный прыжок.	Комбинированный урок	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростносиловых качеств.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять опорный прыжок. Проявлять качества силы и координации при опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

64		Опорный прыжок.	Комбинированный урок	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять опорный прыжок. Проявлять качества силы и координации при опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
65		Висы и упоры. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Выполнять упражнения в висах. Осваивать технику висов. Проявлять качества силы и координации в упражнениях в висах. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
66		Висы и упоры. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	ОРУ с гимнастическими палками. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Выполнять упражнения в висах. Осваивать технику висов. Проявлять качества силы и координации в упражнениях в висах. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
67		Висы и упоры. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств.	Выполнять упражнения в висах. Осваивать технику висов. Проявлять качества силы и координации в упражнениях в висах. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
68		Висы и упоры. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	Выполнять упражнения в висах. Осваивать технику висов. Проявлять качества силы и координации в упражнениях в висах. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

69		Висы и упоры. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	Выполнять упражнения в висах. Осваивать технику висов. Проявлять качества силы и координации в упражнениях в висах. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
----	--	---------------------------------------	----------------------	---	--

### Подвижные игры на основе баскетбола (23 часа)

70		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола.  Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
71		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
72		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
73		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.

74		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
75		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
76		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
77		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.

78	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
79	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
80	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
81	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
82	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой. Эстафеты. Игра «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.

83		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой. Эстафеты. Игра «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
84		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
85		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
86		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
87		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.

88	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей.	<p>Демонстрировать технические приемы баскетбола.</p> <p>Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях.</p> <p>Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.</p>
89	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<p>Демонстрировать технические приемы баскетбола.</p> <p>Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях.</p> <p>Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх</p>
90	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<p>Демонстрировать технические приемы баскетбола.</p> <p>Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях.</p> <p>Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.</p>
91	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей.	<p>Демонстрировать технические приемы баскетбола.</p> <p>Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях.</p> <p>Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.</p>



92		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>					
93		Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Бег на скорость - 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». 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		Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Бег на скорость - 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». 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.
95		Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Бег на скорость - 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». 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.
96		Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Бег на результат - 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». 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.

97		Прыжки.	Комбинированный урок	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	Демонстрировать технику прыжков. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать, как тестируются физические качества.
98		Прыжки.	Комбинированный урок	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	Демонстрировать технику прыжков. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать, как тестируются физические качества.
99		Прыжки.	Комбинированный урок	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать технику прыжков. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
100		Метание мяча.	Комбинированный урок	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». 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..
101		Метание мяча.	Комбинированный урок	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». 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.

102		Метание мяча.	Комбинированный урок	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростносиловых способностей.	Демонстрировать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
-----	--	---------------	----------------------	---	--