

**Рабочая программа**

**по физической культуре для 1-4 классов**

**ФГОС НОО**

(уровень: общеобразовательный)

**2019/2020 учебный год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы МБОУ г. Иркутска СОШ № 57, реализующей ФГОС на уровне начального общего образования.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**Предметом обучения физической культуры** в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих **образовательных задач:**

* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и плавание, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
* приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю(1 час в спортивном зале, 2 часа плавание) в 1, 2, 3, 4 классах.

Характеристика (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с «Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры» предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— 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 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.

**Содержание курса**

***Знания о физической культуре***

**Физическая культура***.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, 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.

**Способы физкультурной деятельности**

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 спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

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

***Организующие команды и приемы.*** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

***Акробатические упражнения.*** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

***Акробатические комбинации.****:* Мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положении лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

***Гимнастические упражнения прикладного характера****.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья по наклонной гимнастической скамейке.

***Легкая атлетика.***

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

***Прыжковые упражнения:*** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

***Метание*:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***На материале гимнастики с основами акробатики:***

**Развитие гибкости**: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и пригибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Развитие координации***:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки**: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей***:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

***На материале легкой атлетики:***

***Развитие координации****:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробеганием коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

***Развитие быстроты****:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

***Развитие выносливости****:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег.

***Развитие силовых способностей****:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым илевым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприсяди и присяди; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**При обучению плаванию программа решает следующие задачи:**

Выработать у учащихся положительный интерес к занятием плаванием. Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания. Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй). Укреплять здоровье учащиеся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины. Развивать и совершенствовать физические качества. Воспитывать и совершенствовать высокие нравственные потребности: чувства коллективизма, взаимопомощи, чувства ответственности за себя и своих одноклассников, находящихся на занятии в бассейне.

Ожидаемый результат**:** овладение, учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей. Овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни. В рамках реализации программы и популяризации плавания в течение учебного года проводятся соревнования: «Золотая рыбка», «Веселые старты» на воде. К концу учебного года учащиеся должны научиться правильно, проплывать дистанцию 25 метров вольным стилем. В каждой четверти и в конце учебного года результаты обучения детей оцениваются учителям на контрольных уроках.

**Распределение учебного времени по разделам программы в 1-4 классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы и темы | Классы | | | |
| I | II | III | IV |
| **Теоретико-методические основы физической культуры** | 9 | 34 | 34 | 34 |
| 1. Основы истории физической культуры и спорта | + | + | + | + |
| 2. Основы обучения двигательным действиям | + | + | + | + |
| 3. Основы воспитания физических качеств | + | + | + | + |
| 4. Психологические основы физической культуры | + | + | + | + |
| 5. Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности | + | + | + | + |
| 6. Основы гигиены физического воспитания и закаливания, профилактики травматизма | + | + | + | + |
| 7. Основы тестирования, самоконтроля и взаимоконтроля | + | + | + | + |
| 8. Методическая практика | + | + | + | + |
| **Базовые средства двигательной деятельности** | 90 | 68 | 68 | 68 |
| 1. Гимнастика с элементами акробатики | 6 | 8 | 10 | 10 |
| 2. Легкая атлетика | 6 | 14 | 14 | 14 |
| 3. Лыжная подготовка | – | – | – | – |
| 4. Подвижные игры с элементами спортивных игр | 12 | 8 | 6 | 6 |
| 5. Плавание | 66 | 38 | 38 | 38 |
| Общее количество часов | 99 | 102 | 102 | 102 |

**Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты:** здоровье сберегающая

**Основные методы** (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п./п. | Физические  способности | Контрольное упражнение (тест) | Воз-  раст, лет | Уровень | | | | | |
| мальчики | | | Девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 7  8  9  10  11 | 7,5 и выше  7,1  6,8  6,6 | 7,3-6,2  7,0-6,0  6,7-5,7  6,5-5,6 | 5,6 и ниже  5,4  5,1  5,1 | 7,6 и выше  7,3  7,0  6,6 | 7,5-6,4  7,2-6,2  6,9-6,0  6,5-5,6 | 5,8 и ниже  5,6  5,3  5,2 |
| 2 | Координационные | Челночный  бег 3х10 м, с | 7  8  9  10  11 | 11,2 и выше  10,4  10,2  9,9 | 10,8-10,3  10,0-9,5  9,9-9,3  9,5-9,0 | 9,9 и ниже  9,1  8,8  8,6 | 11,7 и выше  11,2  10,8  10,4 | 11,3-10,6  10,7-10,1  10,3-9,7  10,0-9,5 | 10,2и ниже  9,7  9,3  9,1 |
| 3 | Скоростно-  силовые | Прыжки в длину с места, см | 7  8  9  10  11 | 100 и ниже  110  120  130 | 115-135  125-145  130-150  140-160 | 155 и выше  165  175  185 | 85 и ниже  90  110  120 | 110-130  125-140  135-150  140-150 | 150 и выше  155  160  170 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 7  8  9  10  11 | 700 и ниже  750  800  850 | 750-900  800-950  850-1000  900-1050 | 1100 и выше  1150->>-  1200->>-  1250->>- | 500 и ниже  550->>-  600->>-  650->>- | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 900 и выше  950->>-  1000->>-  1050->>- |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения, сидя, см | 7  8  9  10  11 | 1 и ниже  1->>-  1->>-  2->>- | 3-5  3-5  3-5  4-6 | +9 и выше  +7,5->>-  7,5->>-  8,5->>- | 2 и ниже  2->>-  2->>-  3->>- | 6-9  5-8  6-9  7-10 | 12,5и выше  11,5->>-  13,0->>-  14,0->>- |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М); на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д) | 7  8  9  10  11 | 1  1  1  1 | 2-3  2-3  3-4  3-4 | 4 и выше  4->>-  5->>-  5->>- | 2 и ниже  3->>-  3->>-  4->>- | 4-8  6-10  7-11  8-13 | 12 и выше  14->>-  16->>-  18->>- |

**Тематическое планирование**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | тема урока | кол-во  часов |
|
| 1 | Техника безопасности на уроках физкультуры.Игра «Класс СМИРНО!». | 1 |
| 2 | Техника безопасности на уроках в бассейне. | 1 |
| 3 | Ходьба, дыхание (выдох в воду) | 1 |
| 4 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 5 | Переходы шагом, прыжком. | 1 |
| 6 | Бег с помощью рук. | 1 |
| 7 | Развитие выносливости. Бег 30 м | 1 |
| 8 | Поплавок, разучивание игры «Караси и карпы» | 1 |
| 9 | «Медуза» скольжение | 1 |
| 10 | Подвижные игры. Прыжки в длину. Метание | 1 |
| 11 | Разучивание игры в «Фонтан» | 1 |
| 12 | Работа ног кролем у бортика | 1 |
| 13 | Развитие скоростных силовых способностей. Подвижные игры | 1 |
| 14 | Скольжение на груди с работой ног | 1 |
| 15 | Плавание на ногах кролем с дощечкой | 1 |
| 16 | Строевые упражнения. Т. Б. на занятиях. Подвижные игры | 1 |
| 17 | Разучивание работы рук кролем | 1 |
| 18 | Работа рук кролем у бортика | 1 |
| 19 | Подвижные игры с мячом | 1 |
| 20 | Работа кролем с опорой о бортик в дыхании | 1 |
| 21 | Работа кролем у бортика с различным положением рук | 1 |
| 22 | Подвижные игры. Эстафеты с мячом | 1 |
| 23 | Скольжение на груди с работой рук и дыхание | 1 |
| 24 | Скольжение на груди с работой рук и ног | 1 |
| 25 | Подвижные игры с бегом на скорость. | 1 |
| 26 | Движение руками и ногами при плавании кролем на спине. | 1 |
| 27 | Прыжки в воду с тумбы. | 1 |
| 28 | Кувырок вперед. Техника безопасности по гимнастике. | 1 |
| 29 | Движение руками способом брасс. | 1 |
| 30 | Движение ногами способом брасс. | 1 |
| 31 | Варианты выполнения кувырков. | 1 |
| 32 | Проплывание отрезков под водой. | 1 |
| 33 | Движение ногами с плавательной досточкой кролем на груди. | 1 |
| 34 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. | 1 |
| 35 | Плавание с плавательной досточкой ноги брассом. | 1 |
| 36 | Плавание с плавательной досточкой руки брассом. | 1 |
| 37 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
| 38 | Движения рук в плавании способом кроль на груди. | 1 |
| 39 | Движения ног в плавании способом кроль на груди. | 1 |
| 40 | Кувырок вперед. Кувырок назад. | 1 |
| 41 | Кувырок вперед. Кувырок назад. | 1 |
| 42 | Совершенствование упражнений «Стрела», «Поплавок» | 1 |
| 43 | Эстафеты на воде. Старт в воду. | 1 |
| 44 | Эстафеты на воде. Старт в воду. | 1 |
| 45 | Игра в лапту. | 1 |
| 46 | Брасс (изучение). Игра водное поло. | 1 |
| 47 | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 48 | Движение ногами способом дельфин с плавательнойдосточкой. | 1 |
| 49 | Движение руками способом дельфин с плавательнойдосточкой. | 1 |
| 50 | Прыжки в скакалку в тройках. | 1 |
| 51 | Обучение приемам самопомощи и помощи тонущим. | 1 |
| 52 | Плавание кролем на груди при помощи движении ног, в согласовании с дыханием. | 1 |
| 53 | Упражнения на гимнастической лестнице | 1 |
| 54 | Закрепление навыка плавания кролем на спине. | 1 |
| 55 | Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | 1 |
| 56 | Совершенствование движений рук способом брасс в согласовании с дыханием. | 1 |
| 57 | Совершенствование движений ног способом брасс в согласовании с дыханием. | 1 |
| 58 | Варианты вращения обруча. Лазание по гимнастической лестнице | 1 |
| 59 | Плавание комбинированным способом, эстафеты. | 1 |
| 60 | Изучение движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием. | 1 |
| 61 | Подвижная игра «Перестрелка». | 1 |
| 62 | Плавание кролем на спине в полной координации. | 1 |
| 63 | Плавание кролем на груди в полной координации. | 1 |
| 64 | Прыжки на мячах-хопах. | 1 |
| 65 | Плавание с досточкой при помощи ног на груди. | 1 |
| 66 | Плавание с досточкой при помощи рук на груди. | 1 |
| 67 | Ведение мяча. | 1 |
| 68 | Плавание в ластах | 1 |
| 69 | Эстафеты на воде | 1 |
| 70 | Пас и его значение для спортивных игр с мячом. | 1 |
| 71 | Плавание с задержкой дыхания. | 1 |
| 72 | Плавание произвольным способом. | 1 |
| 73 | Подвижная игра «Флаг на башне». | 1 |
| 74 | Специальные упражнения для техники кроль на груди. | 1 |
| 75 | Специальные упражнения для техники кроль на спине. | 1 |
| 76 | Круговая тренировка. | 1 |
| 77 | Скольжение на груди, эстафеты. | 1 |
| 78 | Скольжение на спине, эстафеты. | 1 |
| 79 | Метание мяча в цель. | 1 |
| 80 | Изучение движений рук и ног в плавании брасс. | 1 |
| 81 | Изучение движений рук и ног в плавании дельфин. | 1 |
| 82 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 |
| 83 | Подвижная игра «Кто быстрее доплывет». | 1 |
| 84 | Упражнение в воде с задержкой дыхания. | 1 |
| 85 | Бег на 500 метров. | 1 |
| 86 | Обучение приемам самопомощи и помощи тонущим. | 1 |
| 87 | Игры, эстафеты в воде. | 1 |
| 88 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |
| 89 | Эстафеты с предметами. | 1 |
| 90 | Тестирование бега на 30 метров. | 1 |
| 91 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 92 | Тестирование метания. | 1 |
| 93 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 94 | Беговые упражнения. | 1 |
| 95 | Передача эстафетной палочки. Подвижные игры. | 1 |
| 96 | Подвижные игры. | 1 |
| 97 | Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры | 1 |
| 98 | Спортивная игра «Футбол». | 1 |
| 99 | Полоса препятствий. Задание на лето. | 1 |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **тема урока** | **кол-во**  **часов** |
|
| 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. | 1 |
| 2 | Техника челночного бега, низкий старт. | 1 |
| 3 | Стартовые ускорения с пробеганием отрезков 30,60м. Игра в лапту. | 1 |
| 4 | Бег 30, 60 метров на результат. (КУ) | 1 |
| 5 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | 1 |
| 6 | Техника прыжка в длину с разбега. Игра «Перестрелка». | 1 |
| 7 | Бег на средние дистанции 200,400 метров. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега на результат. (КУ) Игра в лапту. | 1 |
| 9 | Метание малого мяча в цель, на дальность. | 1 |
| 10 | Метание мяча в цель. (КУ) Игра в футбол. | 1 |
| 11 | Челночный бег 3\*10 м.(КУ) | 1 |
| 12 | Бег на выносливость. Бег 800 м (КУ). Игра в лапту. | 1 |
| 13 | Бег 1000м. | 1 |
| 14 | Прыжок в длину с места. (КУ)Игра в лапту. | 1 |
| 15 | Техника безопасности во время занятий плаванием. | 1 |
| 16 | Развитие силовых качеств. | 1 |
| 17 | Игра в лапту. | 1 |
| 18 | Подъём туловища из положения лёжа за 30 секунд. (КУ) | 1 |
| 19 | Кроль на груди, спине. Движение ног. | 1 |
| 20 | Развитие ловкости, силы и скорости. Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным и подвижным играм. Баскетбол. | 1 |
| 21 | Кроль на спине. Поднимание предметов со дна. | 1 |
| 22 | Баскетбол.Ловля мяча на месте. Спортивная Игра. | 1 |
| 23 | Обучение движению ног при плавании брасс. | 1 |
| 24 | Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 25 | Проплывание вольным стилем 50 м. | 1 |
| 26 | Техника безопасности на уроках гимнастикой. | 1 |
| 27 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 |
| 28 | Освоение технике плавания кроль на груди и на спине. | 1 |
| 29 | Стойка на лопатках.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 30 | Стойка на лопатках. Кувырок вперед и назад. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 31 | Освоение технике плавания движение ног при плавании кроль на груди.  Водное поло. | 1 |
| 32 | Акробатические упражнения.Развитие гибкости, координационных способностей. | 1 |
| 33 | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки за головой. (КУ) | 1 |
| 34 | Старт с тумбочки. Поднимание предметов со дна. | 1 |
| 35 | Опорный прыжок.Обучение. Развитие координации, силовых качеств. | 1 |
| 36 | Сгибание рук в висе (КУ) | 1 |
| 37 | Согласование движений рук и ног в кроле на груди, при плавании на спине. | 1 |
| 38 | Опорный прыжок «ноги врозь». Прыжок боком с поворотом на 90 0. | 1 |
| 39 | Упражнения в равновесии, акробатическая комбинация. | 1 |
| 40 | Согласование движений рук и ног кролем на груди с дыханием. | 1 |
| 41 | Висы.Строевыеупражнения.Подвижные игры. | 1 |
| 42 | Совершенствование движений рук при плавании кролем на спине. | 1 |
| 43 | Опорный прыжок на результат. (КУ) | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 44 | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 45 | Водное поло. | 1 |
| 46 | Инструктаж по ТБ на занятиях спортивных игр. Волейбол. | 1 |
| 47 | Волейбол. Стойка и передвижения игрока в волейболе. Спортивная игра. | 1 |
| 48 | Брасс. Движение рук и ног. Обучение. | 1 |
| 49 | Верхняя передача мяча над собой.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 50 | Брасс. Движение ног. Обучение. | 1 |
| 51 | Нижняя передача мяча над собой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 52 | Скольжение на спине с различным положением рук. Игры. | 1 |
| 53 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Передача в тройках после перемещения. | 1 |
| 54 | Нижняя подача мяча.Игра пионер – бол с элементами волейбола. | 1 |
| 55 | Скольжение на груди, прямые руки вперёд. Скольжение на спине, прямые руки вверх. | 1 |
| 56 | Приём и передача мяча.Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 57 | Плавание при помощи движения ног кролем на груди с различным положением рук затем с выдохами в воду. | 1 |
| 58 | Подача мяча.Игра « Лапта волейболиста» | 1 |
| 59 | Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди. | 1 |
| 60 | Приём мяча с подачи.Эстафета волейболиста. | 1 |
| 61 | Плавание произвольным способом. | 1 |
| 62 | Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 63 | Изучение техники «Торпеда» на груди и на спине. | 1 |
| 64 | Совершенствование передачи мяча.Учебная игра. | 1 |
| 65 | Плавание комбинированным способом: - руки брасс, ноги кроль;- руки дельфин, ноги кроль. | 1 |
| 66 | Совершенствование передачи мяча. Учебная игра. | 1 |
| 67 | Совершенствование умений в плавании способом «кроль на груди». | 1 |
| 68 | Основные приёмы игры. | 1 |
| 69 | Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания. | 1 |
| 70 | Развитие ловкости, силы и скорости. Инструктаж по ТБ на занятиях.Баскетбол. | 1 |
| 71 | Совершенствование техники плавания. Игры в воде. | 1 |
| 72 | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | 1 |
| 73 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении на оценку. Штрафной бросок. | 1 |
| 74 | Совершенствование техники плавания. Старт с тумбочки. | 1 |
| 75 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 76 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 77 | Плавание произвольным стилем 25 метров. (КУ) | 1 |
| 78 | Прыжок в длину с места. (КУ).Игра в лапту. | 1 |
| 79 | Стартовые ускорения с пробеганием отрезков 60м,100м. | 1 |
| 80 | Челночный бег 3\*10 м (с). (КУ) | 1 |
| 81 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 82 | Низкий старт. Стартовый разгон.Бег на 30 метров. (КУ) | 1 |
| 83 | Бег с ускорением до 70-80 метров.Бег60 метров. (КУ) | 1 |
| 84 | Бег на выносливость,400, 800 метров. | 1 |
| 85 | Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила соревнований в метании мяч | 1 |
| 86 | Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила использования легко атлетических упражнений для развития скоростных качеств. | 1 |
| 87 | Преодоление полосы препятствий из 9 элементов. | 1 |
| 88 | Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. | 1 |
| 89 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении на оценку. Штрафной бросок. | 1 |
| 90 | Совершенствование техники плавания. Старт с тумбочки. | 1 |
| 91 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 92 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 93 | Плавание произвольным стилем 25 метров. (КУ) | 1 |
| 94 | Прыжок в длину с места. (КУ).Игра в лапту. | 1 |
| 95 | Стартовые ускорения с пробеганием отрезков 60м,100м. | 1 |
| 96 | Челночный бег 3\*10 м (с). (КУ)Подвижные игры. | 1 |
| 97 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 98 | Низкий старт. Стартовый разгон.Бег на 30 метров. (КУ) | 1 |
| 99 | Бег с ускорением до 70-80 метров.Бег60 метров. (КУ) | 1 |
| 100 | Бег на выносливость,400, 800 метров. | 1 |
| 101 | Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.Правила соревнований в метании мяча. | 1 |
| 102 | Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила использования легко атлетических упражнений для развития скоростных качеств. | 1 |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **тема урока** | **кол-во**  **часов** |
|
| 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. | 1 |
| 2 | Техника челночного бега, низкий старт. | 1 |
| 3 | Стартовые ускорения с пробеганием отрезков 30,60м. Игра в лапту. | 1 |
| 4 | Бег 30, 60 метров на результат. (КУ) | 1 |
| 5 | Эстафетный бег,передача эстафетной палочки. | 1 |
| 6 | Техника прыжка в длину с разбега. Игра «Перестрелка». | 1 |
| 7 | Бег на средние дистанции 200,400 метров. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега на результат. (КУ) Игра в лапту. | 1 |
| 9 | Метание малого мяча в цель, на дальность. | 1 |
| 10 | Метание мяча в цель. (КУ).Игра в футбол. | 1 |
| 11 | Челночный бег 3\*10 м.(КУ) | 1 |
| 12 | Бег на выносливость.Бег800 м (КУ). Игра в лапту. | 1 |
| 13 | Бег 1000м. | 1 |
| 14 | Прыжок в длину с места. (КУ).Игра в лапту. | 1 |
| 15 | Техника безопасности во время занятий плаванием. | 1 |
| 16 | Развитие силовых качеств. | 1 |
| 17 | Игра в лапту. | 1 |
| 18 | Подъём туловища из положения, лёжа за 30 секунд. (КУ) | 1 |
| 19 | Кроль на груди, спине. Движение ног. | 1 |
| 20 | Развитие ловкости, силы и скорости. Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным и подвижным играм. Баскетбол. | 1 |
| 21 | Кроль на спине. Поднимание предметов со дна. | 1 |
| 22 | Баскетбол.Ловля мяча на месте. Спортивная Игра. | 1 |
| 23 | Обучение движению ног при плавании брасс. | 1 |
| 24 | Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 25 | Проплывание вольным стилем 50 м. | 1 |
| 26 | Техника безопасности на уроках гимнастикой. | 1 |
| 27 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 |
| 28 | Освоение технике плавания кроль на груди и на спине. | 1 |
| 29 | Стойка на лопатках.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 30 | Стойка на лопатках. Кувырок вперед и назад. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 31 | Освоение технике плавания движение ног при плавании кроль на груди.  Водное поло. | 1 |
| 32 | Акробатические упражнения.Развитие гибкости, координационных способностей. | 1 |
| 33 | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки за головой. (КУ) | 1 |
| 34 | Старт с тумбочки. Поднимание предметов со дна. | 1 |
| 35 | Опорный прыжок.Обучение. Развитие координации, силовых качеств. | 1 |
| 36 | Сгибание рук в висе (КУ) | 1 |
| 37 | Согласование движений рук и ног в кроле на груди, при плавании на спине. | 1 |
| 38 | Опорный прыжок «ноги врозь». Прыжок боком с поворотом на 90 0. | 1 |
| 39 | Упражнения в равновесии, акробатическая комбинация. | 1 |
| 40 | Согласование движений рук и ног кролем на груди с дыханием. | 1 |
| 41 | Висы.Строевыеупражнения.Подвижные игры. | 1 |
| 42 | Совершенствование движений рук при плавании кролем на спине. | 1 |
| 43 | Опорный прыжок на результат. (КУ) | 1 |
| 44 | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 45 | Водное поло. | 1 |
| 46 | Инструктаж по ТБ на занятиях спортивных игр. Волейбол. | 1 |
| 47 | Волейбол. Стойка и передвижения игрока в волейболе. Спортивная игра. | 1 |
| 48 | Брасс. Движение рук и ног. Обучение. | 1 |
| 49 | Верхняя передача мяча над собой.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 50 | Брасс. Движение ног. Обучение. | 1 |
| 51 | Нижняя передача мяча над собой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 52 | Скольжение на спине с различным положением рук. Игры. | 1 |
| 53 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Передача в тройках после перемещения. | 1 |
| 54 | Нижняя подача мяча.Игра пионер – бол с элементами волейбола. | 1 |
| 55 | Скольжение на груди, прямые руки вперёд. Скольжение на спине, прямые руки вверх. | 1 |
| 56 | Приём и передача мяча.Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 57 | Плавание при помощи движения ног кролем на груди с различным положением рук затем с выдохами в воду. | 1 |
| 58 | Подача мяча.Игра « Лапта волейболиста» | 1 |
| 59 | Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди. | 1 |
| 60 | Приём мяча с подачи.Эстафета волейболиста. | 1 |
| 61 | Плавание произвольным способом. | 1 |
| 62 | Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 63 | Изучение техники «Торпеда» на груди и на спине. | 1 |
| 64 | Совершенствование передачи мяча.Учебная игра. | 1 |
| 65 | Плавание комбинированным способом: - руки брасс, ноги кроль;- руки дельфин, ноги кроль. | 1 |
| 66 | Совершенствование передачи мяча. Учебная игра. | 1 |
| 67 | Совершенствование умений в плавании способом «кроль на груди». | 1 |
| 68 | Основные приёмы игры. | 1 |
| 69 | Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания. | 1 |
| 70 | Развитие ловкости, силы и скорости. Инструктаж по ТБ на занятиях.Баскетбол. | 1 |
| 71 | Совершенствование техники плавания. Игры в воде. | 1 |
| 72 | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | 1 |
| 73 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении на оценку. Штрафной бросок. | 1 |
| 74 | Совершенствование техники плавания. Старт с тумбочки. | 1 |
| 75 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 76 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 77 | Плавание произвольным стилем 25 метров. (КУ) | 1 |
| 78 | Прыжок в длину с места. (КУ).Игра в лапту. | 1 |
| 79 | Стартовые ускорения с пробеганием отрезков 60м,100м. | 1 |
| 80 | Челночный бег 3\*10 м (с). (КУ) | 1 |
| 81 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 82 | Низкий старт. Стартовый разгон.Бег на 30 метров. (КУ) | 1 |
| 83 | Бег с ускорением до 70-80 метров.Бег60 метров. (КУ) | 1 |
| 84 | Бег на выносливость,400, 800 метров. | 1 |
| 85 | Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.Правила соревнований в метании мяч | 1 |
| 86 | Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила использования легко атлетических упражнений для развития скоростных качеств. | 1 |
| 87 | Преодоление полосы препятствий из 9 элементов. | 1 |
| 88 | Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. | 1 |
| 89 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении на оценку. Штрафной бросок. | 1 |
| 90 | Совершенствование техники плавания. Старт с тумбочки. | 1 |
| 91 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 92 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 93 | Плавание произвольным стилем 25 метров. (КУ) | 1 |
| 94 | Прыжок в длину с места. (КУ).Игра в лапту. | 1 |
| 95 | Стартовые ускорения с пробеганием отрезков 60м,100м. | 1 |
| 96 | Челночный бег 3\*10 м (с). (КУ).Подвижные игры. | 1 |
| 97 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 98 | Низкий старт. Стартовый разгон..Бег на 30 метров. (КУ) | 1 |
| 99 | Бег с ускорением до 70-80 метров.Бег60 метров. (КУ) | 1 |
| 100 | Бег на выносливость,400, 800 метров. | 1 |
| 101 | Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила соревнований в метании мяча. | 1 |
| 102 | Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила использования легко атлетических упражнений для развития скоростных качеств. | 1 |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **тема урока** | **кол-во**  **часов** |
|
| 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. | 1 |
| 2 | Техника челночного бега, низкий старт. | 1 |
| 3 | Стартовые ускорения с пробеганием отрезков 30,60м. Игра в лапту. | 1 |
| 4 | Бег 30, 60 метров на результат. (КУ) | 1 |
| 5 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | 1 |
| 6 | Техника прыжка в длину с разбега. Игра «Перестрелка». | 1 |
| 7 | Бег на средние дистанции 200,400 метров. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега на результат. (КУ) Игра в лапту. | 1 |
| 9 | Метание малого мяча в цель, на дальность. | 1 |
| 10 | Метание мяча в цель. (КУ)Игра в футбол. | 1 |
| 11 | Челночный бег 3\*10 м.  (КУ) | 1 |
| 12 | Бег на выносливость.Бег800 м (КУ). Игра в лапту. | 1 |
| 13 | Бег 1000м. | 1 |
| 14 | Прыжок в длину с места. (КУ)Игра в лапту. | 1 |
| 15 | Техника безопасности во время занятий плаванием. | 1 |
| 16 | Развитие силовых качеств. | 1 |
| 17 | Игра в лапту. | 1 |
| 18 | Подъём туловища из положения, лёжа за 30 секунд. (КУ) | 1 |
| 19 | Кроль на груди, спине. Движение ног. | 1 |
| 20 | Развитие ловкости, силы и скорости. Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным и подвижным играм. Баскетбол. | 1 |
| 21 | Кроль на спине. Поднимание предметов со дна. | 1 |
| 22 | Баскетбол. Ловля мяча на месте. Спортивная Игра. | 1 |
| 23 | Обучение движению ног при плавании брасс. | 1 |
| 24 | Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 25 | Проплывание вольным стилем 50 м. | 1 |
| 26 | Техника безопасности на уроках гимнастикой. | 1 |
| 27 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 |
| 28 | Освоение технике плавания кроль на груди и на спине. | 1 |
| 29 | Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 30 | Стойка на лопатках. Кувырок вперед и назад. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 31 | Освоение технике плавания движение ног при плавании кроль на груди. Водное поло. | 1 |
| 32 | Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. | 1 |
| 33 | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки за головой. (КУ) | 1 |
| 34 | Старт с тумбочки. Поднимание предметов со дна. | 1 |
| 35 | Опорный прыжок.Обучение. Развитие координации, силовых качеств. | 1 |
| 36 | Сгибание рук в висе (КУ) | 1 |
| 37 | Согласование движений рук и ног в кроле на груди, при плавании на спине. | 1 |
| 38 | Опорный прыжок «ноги врозь». Прыжок боком с поворотом на 90 0. | 1 |
| 39 | Упражнения в равновесии, акробатическая комбинация. | 1 |
| 40 | Согласование движений рук и ног кролем на груди с дыханием. | 1 |
| 41 | Висы. Строевые упражнения. Подвижные игры. | 1 |
| 42 | Совершенствование движений рук при плавании кролем на спине. | 1 |
| 43 | Опорный прыжок на результат. (КУ) | 1 |
| 44 | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 45 | Водное поло. | 1 |
| 46 | Инструктаж по ТБ на занятиях спортивных игр. Волейбол. | 1 |
| 47 | Волейбол. Стойка и передвижения игрока в волейболе. Спортивная игра. | 1 |
| 48 | Брасс. Движение рук и ног. Обучение. | 1 |
| 49 | Верхняя передача мяча над собой .Развитие координационных способностей. | 1 |
| 50 | Брасс. Движение ног. Обучение. | 1 |
| 51 | Нижняя передача мяча над собой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 52 | Скольжение на спине с различным положением рук. Игры. | 1 |
| 53 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Передача в тройках после перемещения. | 1 |
| 54 | Нижняя подача мяча.Игра пионер – бол с элементами волейбола. | 1 |
| 55 | Скольжение на груди, прямые руки вперёд. Скольжение на спине, прямые руки вверх. | 1 |
| 56 | Приём и передача мяча.Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 57 | Плавание при помощи движения ног кролем на груди с различным положением рук затем с выдохами в воду. | 1 |
| 58 | Подача мяча. Игра « Лапта волейболиста» | 1 |
| 59 | Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди. | 1 |
| 60 | Приём мяча с подачи. Эстафета волейболиста. | 1 |
| 61 | Плавание произвольным способом. | 1 |
| 62 | Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 63 | Изучение техники «Торпеда» на груди и на спине. | 1 |
| 64 | Совершенствование передачи мяча. Учебная игра. | 1 |
| 65 | Плавание комбинированным способом: - руки брасс, ноги кроль;- руки дельфин, ноги кроль. | 1 |
| 66 | Совершенствование передачи мяча. Учебная игра. | 1 |
| 67 | Совершенствование умений в плавании способом «кроль на груди». | 1 |
| 68 | Основные приёмы игры. | 1 |
| 69 | Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания. | 1 |
| 70 | Развитие ловкости, силы и скорости. Инструктаж по ТБ на занятиях Баскетбол. | 1 |
| 71 | Совершенствование техники плавания. Игры в воде. | 1 |
| 72 | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | 1 |
| 73 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении на оценку. Штрафной бросок. | 1 |
| 74 | Совершенствование техники плавания. Старт с тумбочки. | 1 |
| 75 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 76 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 77 | Плавание произвольным стилем 25 метров. (КУ) | 1 |
| 78 | Прыжок в длину с места. (КУ). Игра в лапту. | 1 |
| 79 | Стартовые ускорения с пробеганием отрезков 60м,100м. | 1 |
| 80 | Челночный бег 3\*10 м (с). (КУ) | 1 |
| 81 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 82 | Низкий старт. Стартовый разгон. Бег на 30 метров. (КУ) | 1 |
| 83 | Бег с ускорением до 70-80 метров.Бег 60 метров. (КУ) | 1 |
| 84 | Бег на выносливость,400, 800 метров. | 1 |
| 85 | Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила соревнований в метании мяч | 1 |
| 86 | Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила использования лёгко атлетических упражнений для развития скоростных качеств. | 1 |
| 87 | Преодоление полосы препятствий из 9 элементов. | 1 |
| 88 | Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. | 1 |
| 89 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении на оценку. Штрафной бросок. | 1 |
| 90 | Совершенствование техники плавания. Старт с тумбочки. | 1 |
| 91 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 92 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 93 | Плавание произвольным стилем 25 метров. (КУ) | 1 |
| 94 | Прыжок в длину с места. (КУ).Игра в лапту. | 1 |
| 95 | Стартовые ускорения с пробеганием отрезков 60м,100м. | 1 |
| 96 | Челночный бег 3\*10 м (с). (КУ)Подвижные игры. | 1 |
| 97 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 98 | Низкий старт. Стартовый разгон.Бег на 30 метров. (КУ) | 1 |
| 99 | Бег с ускорением до 70-80 метров.Бег 60 метров. (КУ) | 1 |
| 100 | Бег на выносливость,400, 800 метров. | 1 |
| 101 | Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.  Правила соревнований в метании мяча. | 1 |
| 102 | Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила использования лёгко атлетических упражнений для развития скоростных качеств. | 1 |

**Список литературы**

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-1 классы: комплексная про-грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2011.
2. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. - М.: ООО «Фирма "Издательство ACT"», 1998.
3. *Лях, В. И.* Мой друг - физкультура: учебник для учащихся *\-4* классов начальной школы /В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2006.
4. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд.перераб. - М.: Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
5. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
6. *Школьникова, К В. Я* иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М.: Издательство «Первое сентября», 2002.

*Ковалъко, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1^4 классы / В. И. Ковалько. - М.:Вако, 2006. **Список дополнительной литературы:**

* + 1. Программа Министерства образования РФ Физическое воспитание учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы с направленным развитием двигательных способностей. // Сост. В.И. Лях и Г.В. Мейксон. – М., 2003.
    2. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. – М., Просвещение, 1974.
    3. Булгакова Н.Ж. Игры и развлечения на воде. Методические рекомендации. – М., 1980.
    4. Васильев В.С., Никитский Б.И. Обучение детей плаванию. – М., ФиС, 1973.
    5. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие двигательных функций детей. – Ярославль: Гринго, 1998.
    6. Гончар И.А. Плавание: теория и методика преподавания: Учебник. – Минск: Четыре четверти, 1998.
    7. Плавание: Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. / Под ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
    8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 2001.
    9. Косилов С.А. Внешние признаки утомления при физической нагрузке. / Физическая культура и спорт. – 1999. №4 стр.16.
    10. Кубышкин В.И. Учите детей плавать. – М., 1988.
    11. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. Пособие для воспитателя детского сада. – 3-е изд. дораб. и доп. М., Просвещение, 1985.