

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 12» г. Воркуты  
«ВОРКУТА» КАР КЫТШЛОН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКБИСА АДМИНИСТРАЦИЯ  
«12 №-а шёр учреждение» Воркута карса Муниципальной велёдан учреждение  
169908, Республика Коми, г. Воркута, ул. Возейская, д. 8  
Тел.: (82151) 6 -28-77 Факс: 8-82151-6-93-10 E-mail: [komischool12@mail.ru](mailto:komischool12@mail.ru)

РАССМОТРЕНА  
на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
Протокол № 1  
от 31 августа 2018 года



УТВЕРЖДАЮ  
директор МОУ «СОШ № 12» г. Воркуты

*Гончар*  
А.А.Гончар  
(приказ от 31 августа 2018 года № 525)

## Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

уровень начального общего образования  
срок реализации программы 4 года

Рабочая программа учебного предмета составлена  
в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом  
начального общего образования,  
с учетом Примерной основной образовательной программы  
начального общего образования

Составитель  
Адыбаева Екатерина Сергеевна,  
учитель физической культуры

г. Воркута  
2018

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с:

– Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в действующей редакции);

с учетом:

– примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15 (в действующей редакции)).

Предметом обучения физической культуре при получении начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом специфики учебного предмета «Физическая культура» **целями** предмета на уровне начального общего образования, являются:

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

На изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится в 1 классе 99 часов в год, 3 часа в неделю в обязательной части учебного плана; во 2, 3, 4 классе - 102 часов в год, по 3 часа в неделю. Общий объём учебного времени для изучения учебного предмета на уровне начального общего образования составляет 405 часов.

## 2. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

В результате изучения предмета «Физическая культура» при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

### 2.1. Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

<b>Личностные универсальные учебные действия</b>	
<b>У выпускника будут сформированы</b>	<b>Выпускник получит возможность для формирования</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;</li> <li>– широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;</li> <li>– учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;</li> <li>– ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;</li> <li>– способность к оценке своей учебной деятельности;</li> <li>– основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;</li> <li>– ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;</li> <li>– знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;</li> <li>– развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;</li> <li>– установка на здоровый образ жизни;</li> <li>– основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;</i></li> <li>– <i>выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;</i></li> <li>– <i>устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;</i></li> <li>– <i>адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;</i></li> <li>– <i>положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;</i></li> <li>– <i>компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;</i></li> <li>– <i>морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;</i></li> <li>– <i>установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;</i></li> <li>– <i>осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;</i></li> <li>– <i>эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания</i></li> </ul>

поведения; – чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.	<i>им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.</i>
---	---

## 2.2. Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

<b>Регулятивные универсальные учебные действия</b>	
<b>Выпускник научится</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– принимать и сохранять учебную задачу;</li> <li>– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li> <li>– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;</li> <li>– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;</li> <li>– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;</li> <li>– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;</li> <li>– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</li> <li>– различать способ и результат действия;</li> <li>– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</li> <li>– преобразовывать практическую задачу в познавательную;</li> <li>– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</li> <li>– самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</li> <li>– осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;</li> <li>– самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.</li> </ul>
<b>Познавательные универсальные учебные действия</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;</li> <li>– осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;</li> <li>– использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;</li> <li>– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</li> <li>– строить сообщения в устной и письменной форме;</li> <li>– ориентироваться на разнообразие способов решения задач;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;</li> <li>– записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;</li> <li>– создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;</li> <li>– осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;</li> <li>– осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);</li> <li>– осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;</li> <li>– осуществлять синтез как составление целого из частей;</li> <li>– проводить сравнение, сериацию и классификацию позаданным критериям;</li> <li>– устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;</li> <li>– строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;</li> <li>– обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;</li> <li>– осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;</li> <li>– устанавливать аналогии;</li> <li>– владеть рядом общих приёмов решения задач.</li> </ul>	<p><i>конкретных условий;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;</li> <li>– осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</li> <li>– строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</li> <li>– произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.</li> </ul>
--	--

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

<ul style="list-style-type: none"> <li>– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;</li> <li>– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</li> <li>– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>– формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>– строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;</li> <li>– задавать вопросы;</li> <li>– контролировать действия партнёра;</li> <li>– использовать речь для регуляции своего действия;</li> <li>– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;</i></li> <li>– <i>учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</i></li> <li>– <i>понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</i></li> <li>– <i>аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</i></li> <li>– <i>продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;</i></li> <li>– <i>с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</i></li> <li>– <i>задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</i></li> <li>– <i>осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</i></li> <li>– <i>адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач,</i></li> </ul>
--	--

строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.	планирования и регуляции своей деятельности.
---	--

### 2.3. Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

В результате изучения всех без исключения учебных предметов на уровне начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

*Выпускники получают возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.*

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<b>Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;</li> <li>- определять тему и главную мысль текста;</li> <li>- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;</li> <li>- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность;</li> <li>- упорядочивать информацию по заданному основанию;</li> <li>- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака;</li> <li>- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение);</li> <li>- характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);</li> <li>- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;</li> <li>- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;</li> <li>- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;</li> <li>- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;</li> <li>- работать с несколькими источниками информации;</li> <li>- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.</li> </ul>

<b>Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;</li> <li>- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливая простые связи, не показанные в тексте напрямую;</li> <li>- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте;</li> <li>- находить аргументы, подтверждающие вывод;</li> <li>- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;</li> <li>- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;</i></li> <li>- <i>составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.</i></li> </ul>
<b>Работа с текстом: оценка информации</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;</li> <li>- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста;</li> <li>- определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;</li> <li>- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;</li> <li>- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>сопоставлять различные точки зрения;</i></li> <li><i>соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;</i></li> <li><i>в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.</i></li> </ul>

#### **2.4. Формирование ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты)**

В результате изучения всех без исключения предметов на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

##### ***Выпускники научатся***

- оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности;
- определять возможные источники ее получения;
- критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач,



охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<b>Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ;</li> <li>- выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.</i></li> </ul>
<b>Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию;</li> <li>- набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;</li> <li>- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;</li> <li>- сканировать рисунки и тексты.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.</i></li> </ul>
<b>Обработка и поиск информации</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);</li> <li>- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;</li> <li>- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;</li> <li>- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;</li> <li>- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида;</li> <li>- следовать основным правилам оформления текста;</li> <li>- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию;</i></li> <li>- <i>критически относиться к информации и к выбору источника информации.</i></li> </ul>



<p>компьютера; - составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок); заполнять учебные базы данных.</p>	
<p><b>Создание, представление и передача сообщений</b></p>	
<p>- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их; - создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста; - готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбрать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации; - создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.; - создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; - составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация); размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации; - пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах</p>	<p>- представлять данные; - создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».</p>
<p><b>Планирование деятельности, управление и организация</b></p>	
<p>- создавать простые движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах; - определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения; - планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.</p>	<p>проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы; моделировать объекты и процессы реального мира.</p>

## 2.5. Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности; у обучающихся будут сформированы навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<b>Знания о физической культуре</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</li> <li>– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</li> <li>– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</li> <li>– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</li> <li>– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</li> <li>– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> <li>– выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</li> </ul>
<b>Физическое совершенствование</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</li> <li>– выполнять организующие строевые команды и приёмы;</li> <li>– выполнять акробатические упражнения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</li> <li>– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</li> <li>– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</li> <li>– плавать, в том числе спортивными</li> </ul>

<p>(кувырки, стойки, перекаты);</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</li><li>– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);</li><li>– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li></ul>	<p><i>способами;</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– <i>выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</i></li></ul>
---	--

### 3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

#### **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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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 в спортивных залах).

#### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение 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.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со 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 прогибание 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, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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 переменной опорой 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; пробегание 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 и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс

№ п/п	Разделы по содержанию	Элементы содержания	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
1	<i>Легкоатлетические упражнения. Плавание.</i>			24 ч
	<p><b>Знания о физической культуре. Физическая культура.</b></p> <p><b>Знания о физической культуре. Физические упражнения. Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b></p>	<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>	<p><b>Выполнять</b> беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками, с изменяющимся направлением движения; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	
2	<i>Гимнастика с элементами акробатики. Плавание</i>			24ч
	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</b></p>	<p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры;</p>	<p><b>Выполнять</b> строевые команды; Акробатические элементы отдельно и в комбинации; Упражнения в равновесии.</p>	



		<p>седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p><b>Лазать</b> по гимнастической стенке.</p> <p><b>Выполнять</b> перелезание через гору матов, гимнастического козла.</p>	
<b>3. Подвижные игры. Плавание.</b>				<b>29ч</b>
	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.</b></p>	<p>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p>	<p><b>Называть</b> правила техники безопасности на спортивных площадках.</p> <p><b>Понимать</b> правила подвижных игр.</p> <p><b>Играть</b> в подвижные игры по правилам.</p> <p><b>Играть</b> в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p>	
<b>4. Легкоатлетические упражнения. Плавание</b>				<b>22ч</b>
	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</b></p>	<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие</p>	<p><b>Выполнять</b> беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками, с изменяющимся направлением движения; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p>	

	<p>физических качеств.</p> <p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>	<p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	
<b>Итого:</b>			<b>99 ч</b>

## 2 класс

№ п/п	Разделы по содержанию	Элементы содержания	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
<i>1. Легкоатлетические упражнения. Плавание.</i>				<b>24 ч</b>
	<p><b>Знания о физической культуре. Физическая культура.</b></p> <p><b>Знания о физической культуре. Из истории физической культуры.</b></p> <p><b>Знания о физической культуре. Физические упражнения.</b></p> <p><b>Способы физкультурной</b></p>	<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие</p>	<p><b>Выполнять</b> основные движения в ходьбе и беге.</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками, с изменяющимся направлением движения; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><b>Выполнять</b> основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.</p>	

	<p>деятельности.  <b>Самостоятельные занятия.</b>  <b>Способы физкультурной деятельности.</b>  <b>Самостоятельные игры и развлечения.</b></p> <p><b>Физическое совершенствование.</b>  <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b></p>	<p>физических качеств.</p> <p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>		
<b>2. Гимнастика с элементами акробатики. Плавание</b>				<b>24 ч</b>
	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</b></p>	<p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Размыкание и смыкание приставными шагами.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по</p>	<p><b>Выполнять</b> строевые команды; Акробатические элементы отдельно и в комбинации;</p> <p>Упражнения в равновесии.</p> <p><b>Лазать</b> по гимнастической стенке.</p> <p><b>Выполнять</b> перелезание через гору матов, гимнастического козла.</p>	

		гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.		
<b>3. Подвижные игры. Плавание.</b>				<b>31 ч</b>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.</b>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>	<p><b>Называть</b> правила техники безопасности на спортивных площадках.</p> <p><b>Понимать</b> правила подвижных игр.</p> <p><b>Играть</b> в подвижные игры по правилам.</p> <p><b>Играть</b> в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p> <p><b>Уметь</b> владеть мячом (пас, прием мяча) в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Уметь</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p>		
<b>4. Легкоатлетические упражнения. Плавание</b>				<b>23 ч</b>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</b>	<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие</p>	<p><b>Выполнять</b> беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками, с изменяющимся направлением движения; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Развивать координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.</p> <p>Развивать выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности,</p>		

	<p>физических качеств.</p> <p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>	<p>чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	
<b>Итого:</b>			<b>102 ч</b>

### 3 класс

№ п/п	Разделы по содержанию	Элементы содержания	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
<i><b>1. Легкоатлетические упражнения. Плавание.</b></i>				<b>24 ч</b>
	<p><b>Знания о физической культуре.</b> <b>Физическая культура.</b></p> <p><b>Знания о физической культуре.</b> <b>Из истории физической культуры.</b></p> <p><b>Знания о физической культуре.</b> <b>Физические упражнения.</b></p> <p><b>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные</b></p>	<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие</p>	<p><b>Выполнять</b> основные движения в ходьбе и беге.</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками, с изменяющимся направлением движения; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на ногах поочередно.</p>	

<p><b>занятия.</b> <b>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.</b></p> <p><b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b></p>	<p>физических качеств.</p> <p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>	<p>Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе.</p> <p>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.</p> <p>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); прыжки в высоту на месте; прыжки с продвижением вперед по разметкам в полуприседе и приседе.</p>	
<b>2. Гимнастика с элементами акробатики. Плавание</b>			<b>24 ч</b>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</b></p>	<p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Размыкание и смыкание приставными шагами.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры;</p>	<p>Выполнять широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах;</p>	

		<p>седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>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.</p> <p>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; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища; полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.</p> <p>Ходьбу на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений.</p> <p>Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений.</p>	
<b>3. Подвижные игры. Плавание.</b>		<b>30 ч</b>		
<b>Спортивно-оздоровительная</b>	На материале гимнастики с основами	<b>Называть</b> правила техники		



<p><b>деятельность. Подвижные и спортивные игры.</b></p>	<p>акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>	<p>безопасности на спортивных площадках.</p> <p><b>Понимать</b> правила подвижных, спортивных игр.</p> <p><b>Играть</b> в подвижные игры по правилам.</p> <p><b>Играть</b> в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p> <p><b>Уметь</b> владеть мячом (пас, прием мяча) в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Уметь</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Уметь</b> владеть мячом (пас, прием мяча) в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Уметь</b> играть в спортивные игры по упрощённым правилам.</p>		
<b>4. Легкоатлетические упражнения. Плавание</b>				<b>24 ч</b>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</b></p>	<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и</p>	<p><b>Выполнять</b> беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками, с изменяющимся направлением движения; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.</p>		

		<p>инвентаря.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>	<p>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</p> <p>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.</p> <p>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); прыжки в высоту на месте; прыжки с продвижением вперед по разметкам в полуприседе и приседе. цель и на дальность.</p>	
			<b>Итого:</b>	<b>102 ч</b>

**4 класс**

№ п/п	Разделы по содержанию	Элементы содержания	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
<b><i>1. Легкоатлетические упражнения. Плавание.</i></b>				<b>25 ч</b>
	<p><b>Знания о физической культуре. Физическая культура.</b></p> <p><b>Знания о физической культуре. Из истории физической культуры.</b></p> <p><b>Знания о физической культуре. Физические упражнения.</b></p> <p><b>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия.</b></p> <p><b>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.</b></p> <p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b></p>	<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p><b>Выполнять</b> основные движения в ходьбе и беге.</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками, с изменяющимся направлением движения; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на ногах поочередно.</p> <p>Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе.</p> <p>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</p>	

	<p><b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b></p>	<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>	<p>интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. 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); прыжки в высоту на месте; прыжки с продвижением вперед по разметкам в полуприседе и приседе.</p>	
<b>2. Гимнастика с элементами акробатики. Плавание</b>				<b>23 ч</b>
	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</b></p>	<p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Размыкание и смыкание приставными шагами.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.</p>	<p>Выполнять широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со 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.</p>	

		<p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>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; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища; полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.</p> <p>Ходьбу на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений.</p> <p>Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений.</p>	
<b>3. Подвижные игры. Плавание.</b>		<b>31 ч</b>		
	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.</b></p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики:</p>	<p><b>Называть</b> правила техники безопасности на спортивных площадках.</p> <p><b>Понимать</b> правила подвижных, спортивных игр.</p> <p><b>Играть</b> в подвижные игры по правилам.</p> <p><b>Играть</b> в подвижные игры с бегом,</p>	

		<p>прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>	<p>прыжками, метанием.</p> <p><b>Уметь</b> владеть мячом (пас, прием мяча) в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Уметь</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Уметь</b> владеть мячом (пас, прием мяча) в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Уметь</b> играть в спортивные игры по упрощённым правилам.</p>	
<b>4. Легкоатлетические упражнения. Плавание</b>				<b>23 ч</b>
	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</b></p>	<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p>	<p><b>Выполнять</b> беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками, с изменяющимся направлением движения; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.</p> <p>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</p>	

		<p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>	<p>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. 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); прыжки в высоту на месте; прыжки с продвижением вперед по разметкам в полуприседе и приседе. цель и на дальность.</p>	
			<b>Итого:</b>	<b>102 ч</b>



Календарно-тематическое планирование  
по учебному предмету «Физическая культура»  
I класс

№ урока	№ урока в разделе	Тема урока	Сроки (недели)
<b>Легкоатлетические упражнения. Плавание (24 часа)</b>			
1.	1	Содержание и организация уроков физкультуры, вводный инструктаж по технике безопасности. Разновидности ходьбы Ходьба под счет, на носках, на пятках.	1
2.	2	<i>Ознакомить с организацией занятий по плаванию и основными правилами поведения в бассейне; разучить строевые приёмы и команды; проверить плавательную способность ребёнка.</i>	1
3.	3	Техника безопасности на уроках легкой атлетики (улица) Разновидности ходьбы. Обычный бег. Бег с ускорением. Игра «Пятнашки».	1
4.	4	Правила разминки на уроках легкой атлетики. Высокий старт, бег 30 м. Игра «Третий лишний»	2
5.	5	<i>Ознакомить с мерами безопасности на воде; разучить простейшие упражнения для освоения в воде.</i>	2
6.	6	Изучение техники «Высокого старта». Медленный равномерный бег. Высокий старт (разучивание), бег 30 м. Игра «Пятнашки».	2
7.	7	Предупреждение травматизма. Высокий старт, бег 60 м. Бег 30 м. (проверка физ. подготовки).	3
8.	8	<i>Разучить упражнения для освоения в воде «поплавок», «звезда», «водолаз».</i>	3
9.	9	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, выносливость. Высокий старт, бег 100 м. Челночный бег 3x10 м (разучивание).	3
10.	10	Признаки правильной ходьбы. Бег 200 м ( без учета времени). Эстафеты. Челночный бег 3x10 м (проверка физ. подготовки).	4
11.	11	<i>Разучить упражнения для освоения в воде «поплавок», «звезда», «водолаз».</i>	4
12.	12	Признаки правильного бега. Бег: высокий старт с последующим ускорением, бег 400 м (без учета времени). Игра «Пятнашки».	4
13.	13	Бег с изменением темпа, бег 800 м (без учета времени).	5
14.	14	<i>Прыжок с бортика ногами вниз; ознакомиться с упражнением «положение пловца на воде» (стрела);</i>	5
15.	15	Простейшие комплексы для развития физических качеств и формирования правильной осанки. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. (без учета времени).	5
16.	16	Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места, в прыжках в длину и высоту. Прыжок в длину с разбега (разучивание) Прыжок в длину с места (проверка физ. подготовки).	6
17.	17	<i>Прыжок с бортика ногами вниз; ознакомиться с упражнением «положение пловца на воде» (стрела);</i>	6
18.	18	Признаки правильных прыжков. Разновидности прыжков. Прыжок в высоту с прямого разбега (разучивание). Игра «Пятнашки»	6
19.	19	Названия метательных снарядов. Метание малого мяча на дальность (разучивание). Игра «Пятнашки»	7
20.	20	<i>Контроль: упражнения «поплавок» и «водолаз».</i>	7

21.	21	Строение тела человека и его положение в пространстве. Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя. Метание малого мяча в цель (разучивание).	7
22.	22	Виды туризма Метание набивного мяча (1кг.) (проверка физ. подготовки).	8
23.	23	<i>Закрепление навыков всплывания, глубокого вдоха, разучить погружение под воду.</i>	8
24.	24	Общеразвивающиеся упражнения. Разновидности метаний. Метание малого мяча из положения стоя в цель, на заданное расстояние. Игра «Два мороза».	8
<b>Гимнастика с элементами акробатики. Плавание (24 часа)</b>			
25.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Упор присев, упор лежа	9
26.	2	<i>Закрепление навыков всплывания, глубокого вдоха, разучить погружение под воду.</i>	9
27.	3	Правила разминки на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упор присев, группировка. Игра «Пройти бесшумно»..	9
28.	4	Название основных гимнастических снарядов. Группировка, перекаты в группировке. Игра «Пятнашки».	10
29.	5	<i>Соскок; движения ногами у бортика кролем на груди; повторение упражнения «стрела» с задержкой дыхания на счёт 10.</i>	10
30.	6	Правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики. Группировка, перекаты в группировке. Игра «Змейка».	10
31.	7	Строевые упражнения. Группировка, перекаты в группировке. Игра «Змейка»	11
32.	8	<i>Соскок; движения ногами у бортика кролем на груди; повторение упражнения «стрела» с задержкой дыхания на счёт 10.</i>	11
33.	9	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра "Пройти бесшумно". Развитие координационных способностей. Инструкция по ТБ.	11
34.	10	Основная стойка. Перестроение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра "Пройти бесшумно". Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	12
35.	11	<i>Соскок; движение ногами у бортика кролем на груди со вдохом и выдохом носоглоткой; разучить положение пловца в скольжении по воде «скользящая стрела».</i>	12
36.	12	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра "Совушка". Развитие координационных способностей.	12
37.	13	Кувырок вперед в сед (разучивание). Наклон вперед из положения сидя Игра «Змейка».	13
38.	14	<i>Соскок; движение ногами у бортика кролем на груди со вдохом и выдохом носоглоткой; разучить положение пловца в скольжении по воде «скользящая стрела».</i>	13
39.	15	Здоровье и развитие человека. Кувырок вперед, в сед, гимнастический мост. Игра «Пятнашки»	13
40.	16	Самостраховка в гимнастике. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	14
41.	17	<i>Контроль: комплекса упражнений – «поплавок» - «стрела» - «звезда» на счёт 3.</i>	14
42.	18	Измерение роста, веса и силы мышц. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Подтягивание. Игра «Змейка».	14
43.	19	Упражнения в равновесии на напольном бревне, равновесие. Подтягивание (проверка физ. подготовки). на одной ноге. Игра «Змейка».	15
44.	20	<i>Разучивание спада с бортика; закрепление: движения ногами кролем на груди, упражнения «скользящая стрела» кролем на груди, вдох – выдох стоя у бортика.</i>	15
45.	21	Акробатическая связка. Перелезание через горку матов, коня. Игра «Ниточка и иголочка». Акробатическая связка. Перелезание через горку матов, коня. Игра «Ниточка и иголочка»..	15
46.	22	Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека/ Акробатическая связка. Перелезание через горку матов, коня. Отжимание из п. лёжа (проверка физ. подготовки).	16

47.	23	<i>Разучивание спада с бортика; закрепление: движения ногами кролем на груди, упражнения «скользящая стрела» кролем на груди, вдох – выдох стоя у бортика.</i>	16
48.	24	Воздушные и солнечные ванны.ОРУ в движении. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	16
<b>Подвижные игры. Плавание (29 часов)</b>			
49.	1	<i>Закрепление навыков движения ногами кролем на груди; совершенствование скольжения на груди с глубоким выдохом; разучить скольжение пловца на воде, лежа на спине(СТРЕЛА)</i>	17
50.	2	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Строевые упражнения. ОРУ. Игра "К своим флажкам".	17
51.	3	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	17
52.	4	<i>Закрепление навыков скольжения кролем на груди и на спине, при помощи ног с плавательной доской; спад с бортика - «щучка».</i>	18
53.	5	Измерение массы и объёмов тела.ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	18
54.	6	ОРУ в движ Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	18
55.	7	<i>Закрепление навыков скольжения кролем на груди и на спине, при помощи ног с плавательной доской; спад с бортика - «щучка».</i>	19
56.	8	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	19
57.	9	Водные процедуры.ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	19
58.	10	<i>Закрепление навыков скольжения кролем на груди и на спине, при помощи ног с плавательной доской; спад с бортика - «щучка».</i>	20
59.	11	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай	20
60.	12	Приемы измерения пульса.Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай».	20
61.	13	<i>Контроль: плавание «скользящая стрела» на груди и на спине кролем (6,5,4 метра);</i>	21
62.	14	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай».	21
63.	15	Правила и последовательность выполнения упражнений физкультурных пауз (физкультминуток). Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	21
64.	16	<i>Закрепление прыжка с бортика - «щучка»; Разучивание скольжения с работой ног кролем на груди и на спине (с доской); вдох и выдох с выпрыгиванием из воды</i>	22
65.	17	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	22
66.	18	Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	22
67.	19	<i>Закрепление прыжка с бортика - «щучка»; Разучивание скольжения с работой ног кролем на груди и на спине (с доской); вдох и выдох с выпрыгиванием из воды</i>	23
68.	20	Специальные дыхательные упражнения.Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	23
69.	21	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	23

70.	22	<i>Закрепление прыжка с бортика - «щучка»; Разучивание скольжения с работой ног кролем на груди и на спине (с доской); вдох и выдох с выпрыгиванием из воды</i>	24
71.	23	Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	24
72.	24	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	24
73.	25	<i>Закрепление прыжка с бортика - «щучка»; Разучивание скольжения с работой ног кролем на груди и на спине (с доской); вдох и выдох с выпрыгиванием из воды</i>	25
74.	26	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	25
75.	27	Техника бега. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	25
76.	28	<i>Закрепление прыжка с бортика - «щучка»; Разучивание скольжения с работой ног кролем на груди и на спине (с доской); вдох и выдох с выпрыгиванием из воды</i>	26
77.	29	Строевые упражнения. Равномерный бег 5 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	26
<b>Легкоатлетические упражнения. Плавание (22 часа)</b>			
78.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетика. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	26
79.	2	<i>Закрепление прыжка с бортика - «щучка»; Разучивание скольжения с работой ног кролем на груди и на спине (с доской); вдох и выдох с выпрыгиванием из воды</i>	27
80.	3	Техника безопасности при занятиях с лыжами. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	27
81.	4	Лыжный туристический поход Равномерный бег 2 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Третий лишний». ОРУ	27
82.	5	<i>Закрепление прыжка с бортика - «щучка»; Разучивание скольжения с работой ног кролем на груди и на спине (с доской); вдох и выдох с выпрыгиванием из воды</i>	28
83.	6	Лыжный спорт в Республике Коми. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра "Третий лишний".	28
84.	7	Равномерный бег 3 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Третий лишний». ОРУ	28
85.	8	<i>Закрепление прыжка с бортика - «щучка»; Разучивание скольжения с работой ног кролем на груди и на спине (с доской); вдох и выдох с выпрыгиванием из воды</i>	29
86.	9	Равномерный бег 4 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	29
87.	10	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега. Игра «Пятнашки». ОРУ.	29
88.	11	<i>Закрепление прыжка с бортика - «щучка»; Разучивание скольжения с работой ног кролем на груди и на спине (с доской); вдох и выдох с выпрыгиванием из воды</i>	30
89.	12	Понятия: бег на скорость, бег на выносливость. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	30

90.	13	<b>Промежуточная аттестация. Итоговые нормативы.</b>	30
91.	14	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны»	31
92.	15	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега. Игра «Пятнашки». ОРУ.	31
93.	16	<i>Закрепление прыжка с бортика - «щучка»; Разучивание скольжения с работой ног кролем на груди и на спине (с доской); вдох и выдох с выпрыгиванием из воды</i>	31
94.	17	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Игра «Воробьи и вороны»	32
95.	18	<i>Закрепление прыжка с бортика - «щучка»; Разучивание скольжения с работой ног кролем на груди и на спине (с доской); вдох и выдох с выпрыгиванием из воды</i>	32
96.	19	Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. Подвижная игра "Снайперы".	32
97.	20	Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. Подвижная игра "Снайперы".	33
98.	21	<i>Закрепление прыжка с бортика - «щучка»; Разучивание скольжения с работой ног кролем на груди и на спине (с доской); вдох и выдох с выпрыгиванием из воды</i>	33
99.	22	ОРУ в движении. Игры "Удочка", "Компас". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	33

*Календарно-тематическое планирование  
по учебному предмету «Физическая культура»  
2 класс*

№ урока	№ урока в разделе	Тема урока	Сроки (недели)
<b>Легкоатлетические упражнения. Плавание (24 часа)</b>			
	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки».	1
2.	2	Техника безопасности на уроках легкой атлетике (улица) Медленный равномерный бег. Высокий старт, бег 60 м. Игра «Пятнашки»	1
3.	3	<i>Ознакомить с организацией занятий по плаванию и основными правилами поведения в бассейне; напомнить строевые приёмы и команды; проверить плавательную подготовленность детей;</i>	1
4.	4	Правила разминки на уроках легкой атлетике. Медленный равномерный бег, высокий старт. Бег 30 м (проверка физ. подготовки), 100м.	2
5.	5	<i>Ознакомить с мерами безопасности на воде; ознакомить детей со значением физических упражнений для укрепления здоровья; повторить простейшие упражнения для освоения в воде</i>	2
6.	6	Изучение техники «Низкого старта». Челночный бег 3x10 м, бег 200 м. (без учета времени). Игра «Пятнашки»	2
7.	7	Правила бега на средние дистанции. Бег с изменением темпа, бег 800 м (без учета времени).	3

8.	8	<i>Ознакомить с мерами безопасности на воде; ознакомить детей со значением физических упражнений для укрепления здоровья; повторить простейшие упражнения для освоения в воде</i>	3
9.	9	Правила бега на длинные дистанции. Бег 1000 м. (без учета времени).	3
10.	10	Тема. Правила и последовательность выполнения упражнений физкультурных пауз (физкультминуток). Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места (проверка физ. подготовки).	4
11.	11	<i>Ознакомить с мерами безопасности на воде; ознакомить детей со значением физических упражнений для укрепления здоровья; повторить простейшие упражнения для освоения в воде</i>	4
12.	12	Понятия: бег на скорость, на выносливость. Разновидности прыжков. Прыжок в высоту с разбега. Игра «Пятнашки»	4
13.	13	Виды туризма в Республике Коми. Разновидности прыжков. Тройной прыжок с места (разучивание).	5
14.	14	<i>Закрепить упражнения «скользящая стрела» на груди и на спине кроль; разучить движения ногами кролем лёжа на гимнастической скамейке; разучить плавание ногами кролем на груди с плавательной доской;</i>	5
15.	15	Названия прыжкового инвентаря. Тройной прыжок с места (закрепление навыка). Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	5
16.	16	Разновидности прыжков. Тройной прыжок с места (совершенствование). Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	6
17.	17	<i>Закрепить упражнения «скользящая стрела» на груди и на спине кроль; разучить движения ногами кролем лёжа на гимнастической скамейке; разучить плавание ногами кролем на груди с плавательной доской;</i>	6
18.	18	Названия метательных снарядов. Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя, малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	6
19.	19	<i>Обучение лежанию на спине; обучение скольжению на груди с движением ног; закрепление вдоха и выдоха в воду;</i>	7
20.	20	Понятия: дистанция, их виды. Бег: низкий старт, с последующим ускорением, бег 400 м. (без учета времени). Челночный бег 3x10 м. (проверка физ. подготовки).	7
21.	21	Названия упражнений в прыжках в длину и высоту. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с разбега. Игра «Пятнашки».	7
22.	22	<i>Обучение лежанию на спине; обучение скольжению на груди с движением ног; закрепление вдоха и выдоха в воду;</i>	8
23.	23	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	8
24.	24	Разновидности метаний. Игра «К своим флажкам». Эстафеты с мячом.	8
<b>Гимнастика с элементами акробатики. Плавание (24 часа)</b>			
25.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Пройти бесшумно».	9
26.	2	<i>Скольжение с плавательной доской на груди (техника плавания).</i>	9
27.	3	Правила разминки на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках, пережат в упор присев. Игра «Змейка».	9
28.	4	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках. ОРУ. Подвижная игра "Запрещенное движение". Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	10

29.	5	<i>Закрепить скольжение с работой ног кролем на груди; разучить скольжение на спине с работой ног кролем; разучить спад с бортика вниз головой; совершенствуем «вдох – выдох»;</i>	10
30.	6	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра "Запрещенное движение". Развитие координационных способностей.	10
31.	7	Названия гимнастических снарядов. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра "Фигуры". Развитие	11
32.	8	<i>Закрепить скольжение с работой ног кролем на груди; разучить скольжение на спине с работой ног кролем; разучить спад с бортика вниз головой; совершенствуем «вдох – выдох»;</i>	11
33.	9	Названия гимнастических элементов. Строевые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	11
34.	10	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра "Фигура". Развитие координационных способностей.	12
35.	11	<i>Закрепить скольжение с работой ног кролем на груди; разучить скольжение на спине с работой ног кролем; разучить спад с бортика вниз головой; совершенствуем «вдох – выдох»;</i>	12
36.	12	Работа органов дыхания и сердечно - сосудистой системы. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. В висе поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Пятнашки».	12
37.	13	Строевые упражнения. Вис стоя, лежа, на согнутых руках. Игра «Змейка».	13
38.	14	<i>Повторение закрепления работы ног на груди и на спине с помощью плавательной доски; разучиваем спад, сидя на бортике вниз головой; дыхание с расслаблением</i>	13
39.	15	Здоровье и развитие человека. ОРУ в движении. Комбинированная полоса препятствий, акробатические связки.	13
40.	16	Выполнение команды "На два (четыре) шага разомкнись!". В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ. С предметами. Игра "Слушай сигнал". Развитие силовых способностей.	14
41.	17	<i>Повторение закрепления работы ног на груди и на спине с помощью плавательной доски; разучиваем спад, сидя на бортике вниз головой; дыхание с расслаблением</i>	14
42.	18	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра "Иголочка и ниточка". Развитие координационных способностей.	14
43.	19	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стене с одновременным перехватом и перестановки рук. Перелезание через гору матов, бревно. Игра "Слушай сигнал". Развитие координационных способностей.	15
44.	20	<i>Скольжение с плавательной доской на груди (техника плавания).</i>	15
45.	21	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стене с одновременным перехватом и перестановки рук. Перелезание через коня, бревно. Игра "Слушай сигнал". Развитие координационных способностей.	15
46.	22	Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. ОРУ в движении. Игра «Иголочка и ниточка».	16

47.	23	<i>Разучиваем скольжение на груди с работой ног и разным положением рук; закрепляем движение ног кролем на груди и на спине (10-12метров); закрепляем спад сидя на бортике вниз головой;</i>	16
48.	24	Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий. ОРУ	16
<b>Подвижные игры. Плавание (31 час)</b>			
49.	1	<i>Разучиваем скольжение на груди с работой ног и разным положением рук; закрепляем движение ног кролем на груди и на спине (10-12метров); закрепляем спад сидя на бортике вниз головой;</i>	17
50.	2	Техника безопасности при проведении игр.ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	17
51.	3	Названия и правила игр.ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	17
52.	4	<i>Совершенствуем работу ног кролем на груди и на спине с предметом и без; разучиваем гребковые движения рук кролем на груди; игры: «кто дальше», «кто быстрее»;</i>	18
53.	5	Инвентарь, оборудование ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	18
54.	6	Организация, правила проведения игр.ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	18
55.	7	<i>Совершенствуем работу ног кролем на груди и на спине с предметом и без; разучиваем гребковые движения рук кролем на груди; игры: «кто дальше», «кто быстрее»;</i>	19
56.	8	Техника безопасности пр проведении подвижных игр. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	19
57.	9	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	19
58.	10	<i>Совершенствуем работу ног кролем на груди и на спине с предметом и без; разучиваем гребковые движения рук кролем на груди; игры: «кто дальше», «кто быстрее»;</i>	20
59.	11	Приемы измерения пульса.ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	20
60.	12	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	20
61.	13	<i>Закрепление разучивания гребковых движений рук кролем на груди при помощи плавательной доски (в ширину бассейна); освоить выполнение упражнения «водяной насос» в парах;</i>	21
62.	14	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	21
63.	15	Специальные дыхательные упражнения.ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	21
64.	16	<i>Закрепление разучивания гребковых движений рук кролем на груди при помощи плавательной доски (в ширину бассейна); освоить выполнение упражнения «водяной насос» в парах;</i>	22
65.	17	Измерение массы тела.Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	22
66.	18	Инструктаж по технике безопасности. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель.	22
67.	19	<i>Закрепление разучивания гребковых движений рук кролем на груди при помощи плавательной доски (в ширину бассейна); освоить выполнение упражнения «водяной насос» в парах;</i>	23
68.	20	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра "Попади в обруч". Развитие координационных способностей.	23
69.	21	<i>Скольжение с плавательной доской на груди (техника плавания).</i>	23



70.	22	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движение правой, левой рукой. Броски в цель (кольцо).	24
71.	23	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движение правой, левой рукой. Броски в цель (кольцо).	24
72.	24	<i>Повторение упражнений для разучивания гребковых движений руками кролем на груди и на спине; задержка дыхания на счёт 10; повторение упражнений «поплавок», «стрела», «звезда»;</i>	24
73.	25	ОРУ. Эстафеты с мечами. Игра "Мяч соседу".	25
74.	26	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движение правой, левой рукой. Броски в цель (кольцо).	25
75.	27	<i>Повторение упражнений для разучивания гребковых движений руками кролем на груди и на спине; задержка дыхания на счёт 10; повторение упражнений «поплавок», «стрела», «звезда»;</i>	25
76.	28	Правила игры в баскетбол. ОРУ. Игра "Мяч соседу".	26
77.	29	Ловля и передача мяча в движении. Игра в мини - баскетбол	26
78.	30	<i>Совершенствуем работу ног кролем на груди и на спине с предметом и без; разучиваем гребковые движения рук кролем на груди; игры: «кто дальше», «кто быстрее»;</i>	26
79.	31	Ловля и передача мяча в движении. Игра в мини - баскетбол	27
<b>Легкоатлетические упражнения. Плавание (23 часа)</b>			
80.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	27
81.	2	<i>Повторение упражнений для разучивания гребковых движений руками кролем на груди и на спине; задержка дыхания на счёт 10; повторение упражнений «поплавок», «стрела», «звезда»;</i>	27
82.	3	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег	28
83.	4	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ	28
84.	5	<i>Игры со скольжением и плаванием: «торпеды», «кто дальше...», «кто быстрее...»;</i>	28
85.	6	Понятия: бег на скорость, бег на выносливость. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ	29
86.	7	<b>Промежуточная аттестация. Итоговые нормативы.</b>	29
87.	8	<i>Игры со скольжением и плаванием: «торпеды», «кто дальше...», «кто быстрее...»;</i>	29
88.	9	Оздоровительный туризм Прыжки с поворотом, в длину с разбега, с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	30
89.	10	Прыжки с поворотом на 180, в длину с разбега 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	30
90.	11	<i>Развлечения на воде: «кто первый», «кто глубже», «кто смелый»; игра с мячом</i>	30
91.	12	Прыжки с поворотом на 180, в длину с разбега 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	31
92.	13	Разновидности прыжков. Эстафеты с мячом со скакалкой. ОРУ	31
93.	14	<i>Скольжение с плавательной доской на груди (техника плавания).</i>	31
94.	15	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	32
95.	16	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	32

96.	17	Разновидности метаний. Игра «К своим флажкам».	32
97.	18	Разновидности метаний. Игра «К своим флажкам». Эстафеты с мячом	33
98.	19	<i>Развлечения на воде: «кто первый», «кто глубже», «кто смелый»; игра с мячом</i>	33
99.	20	Разновидности метаний. Игра «К своим флажкам». Эстафеты с мячом	33
100.	21	Передвижение скользящим шагом с палками	34
101.	22	<i>Развлечения на воде: «кто первый», «кто глубже», «кто смелый»; игра с мячом</i>	34
102.	23	ОРУ в движении. Эстафеты.	34

*Календарно-тематическое планирование  
по учебному предмету «Физическая культура»  
3 класс*

№ урока	№ урока в разделе	Тема урока	Сроки (недели)
<b>Легкоатлетические упражнения. Плавание (24 часа)</b>			
	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Разновидности ходьбы, бега. Медленный равномерный бег. Игра «Пустое место».	1
2.	2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики (улица). Медленный равномерный бег, высокий старт, бег 30 м. Игра «Белые медведи».	1
3.	3	<i>Ознакомить с организацией занятий по плаванию и основными правилами поведения в бассейне; напомнить строевые приёмы и команды; проверить плавательную подготовленность детей;</i>	1
4.	4	Сведения о правилах соревнований в прыжках, беге, и метаниях. Медленный равномерный бег, высокий старт, бег 60 м. Бег 30 м. (проверка физ. подготовки).	2
5.	5	Туристические маршруты Республики Коми. Разновидности ходьбы, бега, высокий старт, бег 100 м.	2
6.	6	<i>Ознакомить с мерами безопасности на воде; ознакомить детей со значением физических упражнений для укрепления здоровья; повторить простейшие упражнения для освоения в воде</i>	2
7.	7	Понятия: эстафета, темп, длительность бега. Челночный бег 3x10м., бег 200 м. (без учета времени). Игра «Пятнашки».	3
8.	8	Команды «Старт», «Финиш». Бег 400м. (без учета времени). Челночный бег «3x10 м» (проверка физ. подготовки).	3
9.	9	<i>Ознакомить с мерами безопасности на воде; ознакомить детей со значением физических упражнений для укрепления здоровья; повторить простейшие упражнения для освоения в воде</i>	3
10.	10	Разновидности ходьбы, бега. Шести минутный бег. Игра «Третий лишний».	4
11.	11	Влияние бега на здоровье человека. Разновидности ходьбы, бега. Бег 1000 м. (без учёта времени).	4
12.	12	<i>Закрепить упражнения «скользящая стрела» на груди и на спине кроль; разучить движения ногами кролем лёжа на гимнастической скамейке; разучить плавание ногами кролем на груди с плавательной доской;</i>	4
13.	13	Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места (проверка физ. подготовки).	5

14.	14	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с разбега. Игра «Пятнашки».	5
15.	15	<i>Закрепление лежанию на спине; скольжению на груди с движением ног; закрепление вдоха и выдоха в воду</i>	5
16.	16	Выполнение основных движений с различной скоростью. Разновидности прыжков. Тройной прыжок с места. Игра «Гуси-лебеди».	6
17.	17	Прыжок в длину с разбега, с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди».	6
18.	18	<i>Закрепление лежанию на спине; скольжению на груди с движением ног; закрепление вдоха и выдоха в воду</i>	6
19.	19	Выявление работающих групп мышц. Прыжок в длину с разбега, с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди».	7
20.	20	Измерение длины, веса тела и силы мышц. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки (разучивание). Игра «Прыгающие воробушки».	7
21.	21	<i>Закрепление лежанию на спине; скольжению на груди с движением ног; закрепление вдоха и выдоха в воду</i>	7
22.	22	Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки (закрепление). Игра «Прыгающие воробушки».	8
23.	23	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	8
24.	24	<i>Контроль: плавание с работой ног кролем на груди (10 -12метров) с задержкой дыхания; эстафета с мячами</i>	8
<b>Гимнастика с элементами акробатики. Плавание (24 часа)</b>			
25.	1	<i>Закрепить скольжение с работой ног кролем на груди; разучить скольжение на спине с работой ног кролем; закрепить спад с бортика вниз головой; совершенствуем «глубокий вдох – длинный выдох»;</i>	9
26.	2	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перекаты, группировки, кувырки. ОРУ. Игра: «Что изменилось?»	9
27.	3	Название основных гимнастических снарядов. Строевые упражнения. Перекаты, группировки, кувырки. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине (разучивание). ОРУ.	9
28.	4	<i>Закрепить скольжение с работой ног кролем на груди; разучить скольжение на спине с работой ног кролем; закрепить спад с бортика вниз головой; совершенствуем «глубокий вдох – длинный выдох»;</i>	10
29.	5	Предупреждение травматизма на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перекаты, группировки, кувырки. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине (закрепление). Игра: «Что изменилось?»	10
30.	6	Названия гимнастических элементов Перекаты, группировки, кувырки. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	10
31.	7	<i>Повторение закрепления работы ног на груди и на спине с помощью плавательной доски; понятие плавания способом брасс; разучиваем спад вниз головой сидя на тумбочке; дыхание с расслаблением</i>	11
32.	8	Выполнение жизненно важных навыков различными способами, с изменением амплитуды. Перекаты, группировки, кувырки, мост. Стойка на лопатках. Игра: «Что изменилось?»	11
33.	9	Контроль за правильностью выполнения физических упражнений. Строевые упражнения. Вис стоя, лежа, на согнутых руках. ОРУ с предметами.	11

34.	10	<i>Повторение закрепления работы ног на груди и на спине с помощью плавательной доски; понятие плавания способом брасс; разучиваем спад вниз головой сидя на тумбочке; дыхание с расслаблением</i>	12
35.	11	Строевые упражнения. Вис стоя, лежа, на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами.	12
36.	12	Строевые упражнения. Вис стоя, лежа, на согнутых руках. Подтягивание (проверка физ. подготовки).	12
37.	13	<i>Повторение закрепления работы ног на груди и на спине с помощью плавательной доски; понятие плавания способом брасс; разучиваем спад вниз головой сидя на тумбочке; дыхание с расслаблением</i>	13
38.	14	Строевые упражнения. Вис стоя, лежа, на согнутых руках. Разновидности подтягиваний. ОРУ.	13
39.	15	Правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики. Строевые упражнения. Разновидности подтягиваний, висов. Упор лежа, стоя на коленях и на гимнастической скамейке. ОРУ.	13
40.	16	<i>Контроль: эстафетное плавание с предметом (4 раза по 12метров);</i>	14
41.	17	Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Строевые упражнения. Разновидности подтягиваний, висов. Упор лежа, стоя на коленях, на гимнастической скамейке. ОРУ.	14
42.	18	Строевые упражнения. Разновидности подтягиваний, висов. Упор лежа, стоя на коленях, на гимнастической скамейке. Отжимание из положения лёжа (проверка физ. подготовки).	14
43.	19	<i>Разучиваем плавание на груди с работой ног и разным положением рук; закрепляем движение ног кролем на груди и на спине (10-12метров); закрепляем спад сидя на тумбочке вниз головой</i>	15
44.	20	Тема. Значение напряжения и расслабления мышц. Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба по бревну. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке. Игра «Посадка картофеля».	15
45.	21	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке. Игра «Посадка картофеля».	15
46.	22	<i>Разучиваем плавание на груди с работой ног и разным положением рук; закрепляем движение ног кролем на груди и на спине (10-12метров); закрепляем спад сидя на тумбочке вниз головой</i>	16
47.	23	Тестирование физических способностей. Простейшие акробатические связки. Отжимание из положения лёжа (проверка физ. подготовки).	16
48.	24	Измерение массы и объёмов тела. ОРУ. Гибкость сидя (проверка физ. подготовки).	16
<b>Подвижные игры. Плавание (30 часов)</b>			
49.	1	<i>Совершенствуем работу ног кролем на груди и на спине с предметом и без; повторяем гребковые движения рук кролем на груди; игры: «кто дальше», «кто быстрее»;</i>	17
50.	2	Техника безопасности при проведении игр. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	17
51.	3	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты с прыжками.	17
52.	4	<i>Закрепление разучивания гребковых движений рук кролем на груди при помощи плавательной доски; разучивание движения ног на спине с разным положением рук; освоить выполнение упражнения «глубоко вдох ртом в легкие и длинный выдох в воду через нос»;</i>	18

53.	5	Организация, правила проведения игр.ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты с метанием.	18
54.	6	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	18
55.	7	<i>Закрепление разучивания гребковых движений рук кролем на груди при помощи плавательной доски; разучивание движения ног на спине с разным положением рук; освоить выполнение упражнения «глубоко вдох ртом в легкие и длинный выдох в воду через нос»;</i>	19
56.	8	Тестирования физических качеств.ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты с прыжками.	19
57.	9	Водные процедуры.ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты с метанием.	19
58.	10	<i>Закрепление разучивания гребковых движений рук кролем на груди при помощи плавательной доски; разучивание движения ног на спине с разным положением рук; освоить выполнение упражнения «глубоко вдох ртом в легкие и длинный выдох в воду через нос»;</i>	20
59.	11	Стили лыжного хода.ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты с мячами.	20
60.	12	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой: на месте, в движении шагом, и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись».	20
61.	13	<i>Контрольный заплыв ногами кролем на груди с плавательной доской с задержкой дыхания (12метров);</i>	21
62.	14	Классический стиль. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал – садись».	21
63.	15	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»	21
64.	16	<i>Закрепление плавания руками кролем на груди и на спине при помощи плавательной доски; задержка дыхания на счёт 15; повторение упражнений «поплавок», «стрела», «звезда»;</i>	22
65.	17	Свободный стиль.Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди (разучивание). Игра «Гонка мячей по кругу»	22
66.	18	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу»	22
67.	19	<i>Закрепление плавания руками кролем на груди и на спине при помощи плавательной доски; задержка дыхания на счёт 15; повторение упражнений «поплавок», «стрела», «звезда»;</i>	23
68.	20	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу»	23
69.	21	<i>Закрепление плавания руками кролем на груди и на спине при помощи плавательной доски; задержка дыхания на счёт 15; повторение упражнений «поплавок», «стрела», «звезда»;</i>	23
70.	22	Разновидности лыжного хода.Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	24

71.	23	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	24
72.	24	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	24
73.	25	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу»	25
74.	26	<i>Совершенствуем работу ног кролем на груди и на спине с предметом и без; повторяем гребковые движения рук кролем на груди; игры: «кто дальше», «кто быстрее»;</i>	25
75.	27	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	25
76.	28	Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы.ОРУ. Игры: «Кто быстрее», «Гонка мячей по кругу», «Передал – садись».	26
77.	29	<i>Совершенствуем работу ног кролем на груди и на спине с предметом и без; повторяем гребковые движения рук кролем на груди; игры: «кто дальше», «кто быстрее»;</i>	26
78.	30	Ловля и передача мяча в движении. Игра в мини - баскетбол	26
<b>Легкоатлетические упражнения. Плавание (24 часа)</b>			
79.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики . Влияние бега на здоровье человека.Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	27
80.	2	<i>Игры со скольжением и плаванием: «торпеды», «кто дальше...», «кто быстрее...»,</i>	27
81.	3	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Пятнашки».	27
82.	4	Правила соревнований в прыжках, в беге и метаниях.Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Игра «Гуси-лебеди»	28
83.	5	<i>Игры со скольжением и плаванием: «торпеды», «кто дальше...», «кто быстрее...»,</i>	28
84.	6	Водный туризм. Бег 1000 м. Игра «Третий лишний».	28
85.	7	Пеший туризм. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега, с места. ОРУ.	29
86.	8	<i>Развлечения на воде: «кто первый», «кто глубже», «кто смелый»; игра с мячом</i>	29
87.	9	Тестирование физических способностей.Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега, с места. ОРУ Игра «Третий лишний».	29
88.	10	<b>Итоговые нормативы. Промежуточная аттестация.</b>	30
89.	11	<i>Развлечения на воде: «кто первый», «кто глубже», «кто смелый»; игра с мячом</i>	30
90.	12	Тестирование физических способностей.Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	30
91.	13	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с 4–5 м. Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	31

92.	14	<i>Контроль: Кроль на груди или спине в полной координации (техника плавания), Игры на воде: «Можно – нам и в океан»</i>	31
93.	15	Выявление работающих групп мышц. Разновидности метаний. Игра «Пятнашки».	31
94.	16	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с 4–5 м. Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	32
95.	17	<i>Развлечения на воде: «кто первый», «кто глубже», «кто смелый»; игра с мячом</i>	32
96.	18	Инструктаж по технике безопасности. Передвижение скольльзящим шагом с палками	32
97.	19	Ступающий шаг без палок и с палками	33
98.	20	<i>Игры со скольжением и плаванием: «торпеды», «кто дальше...», «кто быстрее...»,</i>	33
99.	21	Передвижение скольльзящим шагом с палками	33
100	22	Подъёмы и спуски с небольших склонов	34
101	23	<i>Развлечения на воде: «кто первый», «кто глубже», «кто смелый»; игра с мячом</i>	34
102	24	ОРУ в движении. Эстафеты с прыжками.	34

*Календарно-тематическое планирование  
по учебному предмету «Физическая культура»  
4 класс*

№ урока	№ урока в разделе	Тема урока	Сроки (недели)
<b>Легкоатлетические упражнения. Плавание (26 часов)</b>			
	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Разновидности ходьбы, бега. Медленный равномерный бег. ОРУ. Игра «Пустое место».	1
2.	2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. ОРУ. Игра «Смена сторон».	1
3.	3	Правила разминки на уроках легкой атлетики. Высокий старт, бег 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». (улица).	1
4.	4	<i>Ознакомить с организацией занятий по плаванию и основными правилами поведения в бассейне; напомнить строевые приёмы и команды; проверить плавательную подготовленность детей</i>	2
5.	5	Высокий старт, бег 100 м. Бег 30 м. (проверка физ. подготовки). Игра «Невод». (улица)	2
6.	6	Челночный бег 3x10 м., бег 200 м (без учета времени).	2
7.	7	<i>Ознакомить с мерами безопасности на воде; ознакомить детей со значением физических упражнений для укрепления здоровья; повторить простейшие упражнения для освоения в воде;</i>	3
8.	8	Бег: низкий старт с последующим ускорением, бег 400 м (без учета времени). Челночный бег 3x10 м. (проверка физ. подготовки).	3
9.	9	Роль занятий физическими упражнениями в укреплении здоровья. Бег с изменением темпа, бег 800 м (без учета времени).	3

10.	10	<i>Ознакомить с мерами безопасности на воде; ознакомить детей со значением физических упражнений для укрепления здоровья; повторить простейшие упражнения для освоения в воде;</i>	4
11.	11	Разновидности ходьбы, бега. Бег 1000 м. (без учета времени). Игра «Смена сторон».	4
12.	12	Правила и последовательность выполнения упражнений физкультурных пауз (физкультминуток). Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места (проверка физ. подготовки).	4
13.	13	<i>Закрепить упражнения «скользящая стрела» на груди и на спине кроль; закрепить движения ногами кролем лёжа на гимнастической скамейке; закрепить плавание ногами кролем на груди и на спине с помощью рук и плавательной доски;</i>	5
14.	14	Комплексы для развития физических качеств и формирования правильной осанки. Прыжок в длину с разбега.. Игра «Кот и мыши».	5
15.	15	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с разбега.. Игра «Пятнашки».	5
16.	16	<i>Закрепить упражнения «скользящая стрела» на груди и на спине кроль; закрепить движения ногами кролем лёжа на гимнастической скамейке; закрепить плавание ногами кролем на груди и на спине с помощью рук и плавательной доски;</i>	6
17.	17	Выполнение основных движений с различной скоростью. Разновидности прыжков. Тройной прыжок с места.	6
18.	18	Выявление работающих групп мышц. Прыжок в длину с разбега, с места, с высоты 60 см. ОРУ.	6
19.	19	<i>Обучение сочетания работы ног кролем на груди и выдоха в воду; плавание на спине и дыхание; закрепление вдоха и выдоха в воду; низкий старт</i>	7
20.	20	Измерение массы и объёмов тела. Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки.	7
21.	21	Разновидности прыжков. Прыжок с высоты 60 см.	7
22.	22	<i>Обучение сочетания работы ног кролем на груди и выдоха в воду; плавание на спине и дыхание; закрепление вдоха и выдоха в воду; низкий старт</i>	8
23.	23	Разновидности метаний. Метание набивного мяча (1кг.)Бросок теннисного мяча на дальность, точность, заданное расстояние, в цель с 4–5 метров. Игра «Невод».	8
24.	24	Разновидности метаний. Метание набивного мяча (1кг.)Бросок теннисного мяча на дальность, точность, заданное расстояние, в цель с 4–5 метров. Игра «Невод». (проверка физ. подготовки).	8
25.	25	<i>Контроль: плавание ногами кролем на груди с плавательной доской и выдохом в воду на счёт 5бучение движениям</i>	9
<b>Гимнастика с элементами акробатики. Плавание (23 часа)</b>			
26.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перекаты, группировки, кувырки. ОРУ. Игра: «Что изменилось?»	9
27.	2	<i>Закрепить работу ног кролем на груди с выдохом на счёт 5; плавание на спине с работой ног кролем с разным положением плавательной доски; разучить спад с тумбочки вниз головой; совершенствуем «вдох – выдох через носоглотку»;</i>	9
28.	3	Правила разминки на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перекаты, группировки, кувырки. ОРУ Мост с помощью и самостоятельно.	10
29.	4	Название основных гимнастических снарядов. Строевые упражнения. Перекаты, группировки, кувырки. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Игра: «Что изменилось?»	10



30.	5	<i>Закрепить работу ног кролем на груди с выдохом на счёт 5; плавание на спине с работой ног кролем с разным положением плавательной доски; разучить спад с тумбочки вниз головой; совершенствуем «вдох – выдох через носоглотку»;</i>	10
31.	6	Строевые упражнения. Перекаты, группировки, кувырки, стойка, мост. Гибкость сидя (проверка физ. подготовки).	11
32.	7	Предупреждение травматизма на уроках гимнастики.ОРУ с предметами. Вис зависом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	11
33.	8	<i>Повторение закрепления работы ног на груди и на спине с помощью плавательной доски и разного положения рук; разучиваем спад вниз головой сидя на корточках на тумбочке; дыхание с расслаблением</i>	11
34.	9	Названия гимнастических элементов.ОРУ с предметами. Вис зависом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	12
35.	10	Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы.ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты.	12
36.	11	<i>Повторение закрепления работы ног на груди и на спине с помощью плавательной доски и разного положения рук; разучиваем спад вниз головой сидя на корточках на тумбочке; дыхание с расслаблением</i>	12
37.	12	Контроль и регуляция движений.ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты.	13
38.	13	ОРУ с предметами. Упражнения в висе. Подтягивание (проверка физ. подготовки).	13
39.	14	<i>Повторение закрепления работы ног на груди и на спине с помощью плавательной доски и разного положения рук; разучиваем спад вниз головой сидя на корточках на тумбочке; дыхание с расслаблением</i>	13
40.	15	Строевые упражнения. Разновидности подтягиваний, висов. Упор лежа, стоя на коленях и на гимнастической скамейке. ОРУ.	14
41.	16	Тестирование физических способностей.Строевые упражнения. Разновидности подтягиваний, висов. Отжимание из положения лёжа (проверка физ. подготовки).	14
42.	17	<i>Контроль: эстафетное плавание с предметом (4 раза по 12метров);</i>	14
43.	18	Строевые упражнения. Разновидности подтягиваний, висов. Подъём корпуса лёжа на спине (1мин.) (проверка физ. подготовки).	15
44.	19	Значение напряжения и расслабления мышц.ОРУ. Ходьба по бревну. Перелезания. Опорный прыжок. Игра «Посадка картофеля».	15
45.	20	<i>Закрепляем плавание кролем на груди и на спине координируя работу ног, рук, дыхания; плавание по 25метров; закрепляем спад с тумбочки, сидя на корточках вниз головой</i>	15
46.	21	ОРУ. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Игра «Прокати быстрее мяч».	16
47.	22	Гимнастическая полоса препятствий. ОРУ. Игра "посади картофель".	16
48.	23	<i>Закрепляем плавание кролем на груди и на спине координируя работу ног, рук, дыхания; плавание по 25метров; закрепляем спад с тумбочки, сидя на корточках вниз головой</i>	16
<b>Подвижные игры. Плавание (31 час)</b>			
49.	1	Техника безопасности при проведении игр.ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	17

50.	2	<i>Совершенствуем работу ног, рук кролем на груди, спине с предметом и без, координируя с дыханием; разучиваем элементы движения ног способом брасс; игры: «кто дальше», «кто быстрее»</i>	17
51.	3	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование.ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	17
52.	4	Организация, правила проведения игр.ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	18
53.	5	<i>Совершенствуем работу ног, рук кролем на груди, спине с предметом и без, координируя с дыханием; разучиваем элементы движения ног способом брасс; игры: «кто дальше», «кто быстрее»</i>	18
54.	6	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с мячами.	18
55.	7	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Космонавты». Эстафеты со скакалками.	19
56.	8	<i>Выполнение упражнений кролем на груди и на спине и плавание в полной координации с повторением 2-3 раза; разучивание спада вниз головой стоя на тумбочке</i>	19
57.	9	Олимпийские чемпионы Республики Коми.ОРУ. Игры: «Пустое место», «Космонавты». Эстафеты с метаниями.	19
58.	10	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета.	20
59.	11	<i>Выполнение упражнений кролем на груди и на спине и плавание в полной координации с повторением 2-3 раза; разучивание спада вниз головой стоя на тумбочке</i>	20
60.	12	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	20
61.	13	Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета.	21
62.	14	<i>Выполнение упражнений кролем на груди и на спине и плавание в полной координации с повторением 2-3 раза; разучивание спада вниз головой стоя на тумбочке</i>	21
63.	15	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу».	21
64.	16	Выполнение жизненно важных навыков различными способами с изменением амплитуды.ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу».	22
65.	17	<i>Контрольный заплыв: проплыть 25метров кролем на груди (или на спине) с низкого старта на время;</i>	22
66.	18	Контроль за правильностью выполнения физических упражнений.ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты.	22
67.	19	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу».	23
68.	20	<i>Плавание кролем на груди и на спине и ногами брасс в координации с дыханием; задержка дыхания на счёт 20; повторение упражнений «поплавок», «стрела», «звезда»;</i>	23
69.	21	Тестирования физических качеств. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	23
70.	22	Водные процедуры.ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	24
71.	23	<i>Плавание кролем на груди и на спине и ногами брасс в координации с дыханием; задержка дыхания на счёт 20; повторение упражнений «поплавок», «стрела», «звезда»;</i>	24

72.	24	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».	24
73.	25	Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы.ОРУ. Игры: «Кто быстрее», «Гонка мячей по кругу», «Передал – садись».	25
74.	26	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	25
75.	27	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».	25
76.	28	<i>Плавание кролем на груди и на спине и ногами брасс в координации с дыханием; задержка дыхания на счёт 20; повторение упражнений «поплавок», «стрела», «звезда»;</i>	26
77.	29	Ловля и передача мяча. Игра в мини-баскетбол.	26
78.	30	Ловля и передача мяча. Игра в мини-баскетбол.	26
79.	31	<i>Игры со скольжением и плаванием: «торпеды», «кто дальше...», «кто быстрее...»,</i>	27
<b>Легкоатлетические упражнения. Плавание (23 часа)</b>			
80.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Влияние бега на здоровье человека.Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	27
81.	2	Сведения о правилах соревнований в прыжках, в беге и метаниях.Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	27
82.	3	<i>Игры со скольжением и плаванием: «торпеды», «кто дальше...», «кто быстрее...»,</i>	28
83.	4	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь».	28
84.	5	Разновидности туризма. Разновидности прыжков. Тройной прыжок с места. Игра «Пятнашки».	28
85.	6	<i>Игры со скольжением и плаванием: «торпеды», «кто дальше...», «кто быстрее...»,</i>	29
86.	7	Разновидности прыжков. Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Пятнашки».	29
87.	8	<b>Промежуточная аттестация. Итоговые нормативы.</b>	29
88.	9	<i>Развлечения на воде: «кто первый», «кто глубже», «кто смелый»; игра с мячом</i>	30
89.	10	Попеременный одношажный ход.Разновидности прыжков. Опорный прыжок. Игра «Волк во рву».	30
90.	11	Одновременный двушажный ход.Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с 4–5 метров.	30
91.	12	<i>Развлечения на воде: «кто первый», «кто глубже», «кто смелый»; игра с мячом</i>	31
92.	13	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод».	31
93.	14	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».	31
94.	15	<i>Контроль: Проплывание дистанции 25 м избранным стилем, игры на воде «Мы ребята молодцы – настоящие пловцы»</i>	32
95.	16	Инструктаж по технике безопасности. Передвижение скольльзящим шагом с палками	32

96.	17	<i>Игры со скольжением и плаванием: «торпеды», «кто дальше...», «кто быстрее...»,</i>	32
97.	18	Передвижение скользящим шагом с палками	33
98.	19	Ступающий шаг без палок и с палками	33
99.	20	<i>Развлечения на воде: «кто первый», «кто глубже», «кто смелый»; игра с мячом</i>	33
100.	21	Передвижение скользящим шагом с палками	34
101.	22	Подъёмы и спуски с небольших склонов	34
102.	23	<i>Развлечения на воде: «кто первый», «кто глубже», «кто смелый»; игра с мячом</i>	34