

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура» для 1–4 классов

2018-2019 учебный год.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования отражают:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования отражают:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио, видео и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- 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;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;

проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; строить сообщения в устной и письменной форме; ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

осуществлять синтез как составление целого из частей; проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда

или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи; осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

устанавливать аналогии;

владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

задавать вопросы;

контролировать действия партнера;

использовать речь для регуляции своего действия;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

1) 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;

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

3) 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).

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

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).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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; измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности

(сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

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;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- плавать, в том числе спортивными способами;

-выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета.

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов.

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.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Выполнение простейших закаливающих процедур для формирования правильной осанки

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр

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

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

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

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

Акробатические комбинации. Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Из виса 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.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой, в скакалку. Передвижение по гимнастической стенке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: прыжками и с ускорением, челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты, спуски, подъёмы, торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие.

Подвижные и спортивные игры. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, координацию.

Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; прием и передача мяча; Подвижные игры разных народов, подача мяча.

Точность бросков мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; игры на переключение внимания, преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Формирование осанки: ходьба на носках.

Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела..

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

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; 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. Преодоление полосы препятствий по наклонной гимнастической скамейке.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих

упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух - трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, прохождение тренировочных дистанций.

2 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Связь физической культуры разных народов с природными, географическими особенностями.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, Измерение показателей осанки и физических качеств.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; перекувы.

Акробатические комбинации. мост из положения лежа на спине, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки

Передвижение по гимнастической стенке.

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. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Прыжки со скакалкой, в скакалку.

Футбол: удар по неподвижному мячу, удар по катящемуся мячу.

Баскетбол:; ведение мяча; броски мяча в корзину;. Броски и ловля мяча различными способами.

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

Броски мяча через волейбольную сетку.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба),

лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением поочередно на правой и левой ноге, прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик;. Отжимание от пола.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с

ходьбой, с ускорениями; Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см). Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком); запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура.

Ходьба, бег, прыжки, 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. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

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. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Гимнастический мост.

Акробатические комбинации : кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев.

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, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна.

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.

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, ловля мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры на материале волейбола с подачей мяча. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).

Развитие координации: 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); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.

Формирование осанки: ходьба с заданной осанкой.

Развитие силовых способностей: 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; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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; 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; в беге на дистанцию 30 м с высокого и низкого старта.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (в движении, с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску.

4 класс

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.

Физические упражнения. 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. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).

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 (в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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 прыжком, переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. 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

Лыжные гонки. Подъемы («полуелочкой», «лесенкой», «елочкой»); торможение («плугом»); повороты переступанием в движении, одновременный бесшажный ход. Лыжные гонки 0,5 км, 1 км, 3 км. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой», спуск в основной стойке на лыжах.

Плавание. Подводящие упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию, повороты переступанием, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок, попеременный двухшажный ход.

На материале спортивных игр:

Футбол: ведение мяча; техника паса в футболе, подвижные игры на материале футбола.

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

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; 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; 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; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба, с предметами на голове, комплексы корригирующих упражнений 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 опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; прыжковые упражнения с предметом в руках (на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

На материале легкой атлетики

Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию, 60 м; бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: 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 с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки в длину с разбега.

На материале лыжных гонок

Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

3. Тематическое планирование по физической культуре 1 класс.

№ п/п	Кол-во час	Тема урока	Примечание	Дата	
				План	Факт
Знания о физической культуре. Физическая культура 1 час					
1	1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.		2.09	
Легкая атлетика 2 часа					
2	1	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.		4.09	
3	1	Беговые упражнения: челночный бег.		6.09	
На материале лёгкой атлетики 1 час					
4	1	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.		9.09	
Из истории физической культуры 1 час					
5	1	История развития физической культуры и первых соревнований.		11.09	
Лёгкая атлетика 1 час					
6	1	Метание малого мяча в вертикальную цель.		13.09	
Из истории физической культуры 1 час					
7	1	Особенности физической культуры разных народов.		16.09	
Физическая культура 1 час					
8	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий.		18.09	
На материале лёгкой атлетики 1 час					

9	1	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.		20.09	
Подвижные и спортивные игры 2 часа					
10	1	Игровые задания с использованием упражнений на координацию.		23.09	
11	1	Упражнения на выносливость и быстроту.		25.09	
Способы физической деятельности. Самостоятельные занятия 1 час					
12	1	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).		27.09	
Лёгкая атлетика 1 час					
13	1	Метание малого мяча на дальность.		30.09	
Гимнастика с основами акробатики 1 час					
14	1	Организуемые команды и приёмы. Выполнение строевых команд.		2.10	
Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики 2 часа					
15	1	Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища.		4.10	
16	1	Развитие координации: простые прыжки.		7.10	
Гимнастика с основами акробатики 4 часа					
17	1	Гимнастическая комбинация: из виса стоя, присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги.		9.10	
18	1	Гимнастическая комбинация: в вис сзади согнувшись.		11.10	
19	1	Передвижение по гимнастической стенке.		14.10	
20	1	Строевые действия в шеренге и колонне.		16.10	
Подвижные и спортивные игры 7 часов					
21	1	Упражнения на внимание		18.10	
22	1	Упражнения на ловкость		21.10	
23	1	Баскетбол: специальные		23.10	

		передвижения без мяча; ведение мяча.			
24	1	Ведение мяча, броски мяча в корзину.		25.10	
25	1	Подвижные игры на материале баскетбола.		28.10	
26	1	Волейбол: подбрасывание мяча приём и передача мяча.		6.11	
27	1	Подвижные игры разных народов.		8.11	
Гимнастика с основами акробатики 5 часов					
28	1	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.		11.11	
29	1	Акробатические упражнения. Перекаты		13.11	
30	1	Акробатические упражнения: кувырок вперёд.		15.11	
31	1	Акробатические упражнения: кувырок назад.		18.11	
32	1	Акробатические упражнения: стойка на лопатках, гимнастический мост.		20.11	
Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики 1 час					
33	1	Формирование осанки: ходьба на носках. Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.		22.11	
Гимнастика с основами акробатики 2 часа					
34	1	Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение.		25.11	
35	1	Передвижение по гимнастической стенке.		27.11	
Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики 1 час					

36	1	Перелезание через горку матов.		29.11	
Гимнастика с основами акробатики 4 часа					
37	1	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.		2.12	
38	1	Опускание назад в вис стоя.		4.12	
39	1	Прыжки со скакалкой.		6.12	
40	1	Прыжки в скакалку.		9.12	
Общеразвивающие упражнения. На материале лёгкой атлетики 1 час					
41	1	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.		11.12	
Гимнастика с основами акробатики 1 час					
42	1	Обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.		13.12	
Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики 2 часа					
43	1	«Выкруты» с гимнастической палкой.		16.12	
44	1	«Выкруты» со скакалкой.		18.12	
Физические упражнения 3 часа					
45	1	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.		20.12	
46	1	Характеристика основных физических качеств.		23.12	
47	1	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.		25.12	
На материале лыжных гонок 7 часов					
48	1	Развитие координации: перенос тела с лыжи на лыжу (на месте).		27.12	

49	1	Развитие координации: перенос тела с лыжи на лыжу (в движении).		9.01	
50	1	Развитие координации: перенос тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки).		10.01	
51	1	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.		13.01	
52	1	Скольжение на правой ноге после двух - трех шагов.		15.01	
53	1	Скольжение на левой ноге после двух - трех шагов.		17.01	
54	1	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.		20.01	
Лыжные гонки 2 часа					
55	1	Передвижение на лыжах , повороты.		22.01	
56	1	Спуски, подъемы, торможение.		24.01	
На материале лыжных гонок 3 часа					
57	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.		27.01	
58	1	Прохождение тренировочных дистанций.		29.01	
59	1	Передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.		31.01	
Гимнастика с основами акробатики 1 час					
60	1	Акробатические упражнения. Упоры, седы.		3.02	
На материале гимнастики с основами акробатики 1 час					
61	1	Динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела.		5.02	
На материале лёгкой атлетики 7 часов					
62	1	Развитие силовых		7.02	

		способностей: повторное преодоление препятствий (15-20см).			
63	1	Преодоление полосы препятствий по наклонной гимнастической скамейке		10.02	
64	1	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.		12.02	
65	1	Прыжки в высоту с продвижением вперед правым и левым боком.		14.02	
66	1	Прыжки в высоту с продвижением вперед правым и левым боком		26.02	
67	1	Прыжки в высоту с запрыгиванием с последующим спрыгиванием.		28.02	
68	1	Прыжки в высоту с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.		2.03	
Лёгкая атлетика 1 час					
69	1	Броски большого мяча(1кг) на дальность разными способами.		4.03	
Подвижные и спортивные игры 9 часов					
70	1	Футбол. Ведение мяча.		6.03	
71	1	Футбол. Ведение мяча в движении.		9.03	
72	1	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.		11.03	
73	1	Футбол. Остановка мяча.		13.03	
74	1	Ведение мяча и остановка мяча.		16.03	

75	1	Подвижные игры на материале футбола.		18.03	
76	1	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.		20.03	
77	1	Волейбол. Подача мяча.		30.03	
78	1	Броски мяча через волейбольную сетку.		1.04	
На материале лёгкой атлетики 3 часа					
79	1	Передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе.		3.04	
80	1	Передача набивного мяча (1кг) по кругу.		6.04	
81	1	Передача набивного мяча (1кг) из разных исходных положений.		8.04	
На материале гимнастики с основами акробатики 2 часа					
82	1	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий.		10.04	
83	1	Передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.		13.04	
Лёгкая атлетика 1 час					
84	1	Беговые упражнения: прыжками и с ускорением.		15.04	
Гимнастика с основами акробатики 2 часа					
85	1	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.		17.04	
86	1	Переворот в положении лёжа на животе.		20.04	
Способы физической деятельности. Самостоятельные занятия 2 часа					
87	1	Составление режима дня.		22.04	

88	1	Выполнение простейших закаливающих процедур для формирования правильной осанки.		24.04	
Самостоятельные игры и развлечения 1 час					
89	1	Организация и проведение подвижных игр.		27.04	
Физкультурно-оздоровительная деятельность 6 часов					
90	1	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.		29.04	
91	1	Комплексы физических упражнений для физкульт - минуток.		4.05	
92	1	Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.		6.05	
93	1	Упражнения на развитие внимания		8.05	
94	1	Упражнения на развитие силы и выносливости		11.05	
95	1	Упражнения на развитие координации		13.05	
Плавание 3 часа					
96	1	Подводящие упражнения: входение в воду.		15.05	
97	1	Подводящие упражнения: передвижение по дну бассейна.		18.05	
98	1	Подводящие упражнения: упражнения на всплывание.		20.05	
На материале гимнастики с основами акробатики 4 часа					

99	1	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий.		22.05	
100	1	Игры на переключение внимания.		22.05	
101	1	Игры на переключение внимания.		25.05	
102	1	Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.		27.05	

2 класс.

№ п/п	Кол-во часов	Тема	Примечание	Дата	
				План	Факт
Из истории физической культуры 2 часа					
1	1	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.		2.09	
2	1	Связь физической культуры разных народов с природными, географическими особенностями.		4.09	
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью 2 часа					
3	1	Измерение длины и массы тела.		6.09	
4	1	Измерение показателей осанки и физических качеств.		9.09	
Самостоятельные занятия 2 часа					

5	1	Составление режима дня.		11.09	
6	1	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для развития мышц туловища.		13.09	
Физическое совершенствование 3 часа					
7	1	Гимнастика для глаз.		16.09	
8	1	Комплексы дыхательных упражнений.		18.09	
9	1	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		20.09	
Физические упражнения 2 часа					
10	1	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.		23.09	
11	1	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).		25.09	
Самостоятельные игры и развлечения 1 час					
12	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		27.09	
Физическая культура 1 час					
13	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви.		30.09	
Лёгкая атлетика 10 часов					

14	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.		2.10	
15	1	Беговые упражнения: с прыжками и с ускорением.		4.10	
16	1	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения.		7.10	
17	1	Беговые упражнения: из разных исходных положений.		9.10	
18	1	Беговые упражнения: челночный бег.		11.10	
19	1	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		14.10	
20	1	Прыжковые упражнения в длину.		16.10	
21	1	Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.		18.10	
22	1	Прыжковые упражнения: в высоту.		21.10	
23	1	Прыжки в длину с разбега с 3 -5 шагов.		23.10	
Подвижные и спортивные игры 2 часа					
24	1	Прыжки со скакалкой.		25.10	
25	1	Прыжки в скакалку.		28.10	
На материале лёгкой атлетики 8 часов					
26	1	Развитие координации: прыжки через скакалку на одной ноге и двух ногах поочерёдно.		6.11	
27	1	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с		8.11	

		высокого старта.			
28	1	Метание набивных мячей (1-2кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений.		11.11	
29	1	Метание набивных мячей (1-2кг) одной рукой и двумя руками различными способами (сверху, снизу).		13.11	
30	1	Метание набивных мячей (1-2кг) одной рукой и двумя руками различными способами (сбоку).		15.11	
31	1	Метание набивных мячей (1-2кг) одной рукой и двумя руками различными способами (от груди).		18.11	
32	1	Передача набивного мяча(1кг) в максимальном темпе.		20.11	
33	1	Передача набивного мяча(1кг) по кругу.		22.11	
На материале гимнастики с основами акробатики 4 часа					
34	1	Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.		25.11	
35	1	Отжимание от пола.		27.11	
36	1	Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке.		29.11	
37	1	Кувырок из упора присев, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки.		2.12	
На материале гимнастики с основами акробатики 12 часов					
38	1	Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).		4.12	

39	1	Акробатические упражнения: упражнения в группировке; перекаты.		6.12	
40	1	Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп.		9.12	
41	1	Акробатические комбинации. Мост из положения лёжа на спине.		11.12	
42	1	Прыжок с опорой на руки в упор присев.		13.12	
43	1	На материале лёгкой атлетики: лазанье с дополнительным отягощением на поясе по гимнастической стенке.		16.12	
44	1	Лазанье с дополнительным отягощением на поясе по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях.		18.12	
45	1	Лазанье с дополнительным отягощением на поясе по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев.		20.12	
46	1	Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением поочерёдно на правой и левой ноге).		23.12	
47	1	Прыжки вверх - вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.		25.12	
48	1	Подтягивание в висе стоя и лёжа.		27.12	
Физическая культура 1 час					
49	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви и инвентаря.		9.01	

На материале лыжных гонок 2 часа					
50	1	Передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.		10.01	
51	1	Передвижение на лыжах: с ускорениями.		13.01	
Лыжные гонки 4 часа					
52	1	Передвижение на лыжах: повороты.		15.01	
53	1	Передвижение на лыжах: спуски.		17.01	
54	1	Передвижение на лыжах: подъёмы.		20.01	
55	1	Передвижение на лыжах: торможение.		22.01	
На материале лыжных гонок 3 часа					
56	1	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.		24.01	
57	1	Развитие выносливости в режиме умеренной интенсивности.		27.01	
Лыжные гонки.					
58	1	Повороты; спуски; подъемы; торможение.		29.01	
На материале лыжных гонок 4 часа					
59	1	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.		31.01	
60	1	Прохождение тренировочных дистанций.		3.02	
61	1	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.		5.02	

62	1	Скольжение на правой (левой) ноге после 2-3 шагов.		7.02	
Лёгкая атлетика 3 часа					
63	1	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.		10.02	
64	1	Метание малого мяча в вертикальную цель.		12.02	
65	1	Метание малого мяча на дальность.		14.02	
Подвижные и спортивные игры 5 часов					
66	1	На материале лёгкой атлетики: метание и броски.		17.02	
67	1	Баскетбол: броски мяча в корзину.		19.02	
68	1	Баскетбол: ведение мяча.		21.02	
69	1	Броски и ловля мяча различными способами.		26.02	
70	1	Подвижные игры разных народов.		28.02	
Гимнастика с основами акробатики 3 часа					
71	1	Строевые действия в шеренге и колонне.		2.03	
72	1	Выполнение строевых команд.		4.03	
73	1	Передвижение по гимнастической стенке.		6.03	
На материале лёгкой атлетики 6 часов					
74	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.		9.03	
75	1	Развитие выносливости: равномерный бег, чередующийся с ходьбой.		11.03	

76	1	Развитие выносливости: равномерный бег с ускорениями.		13.03	
77	1	Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15-20 см).		16.03	
78	1	Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком).		18.03	
79	1	Запрыгивание с последующим спрыгиванием.		20.03	
На материале гимнастики с основами акробатики 10 часов					
80	1	Развитие гибкости: наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах.		30.03	
81	1	Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное прогибание туловища(в стойках).		1.04	
82	1	Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища(в стойках).		3.04	
83	1	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.		6.04	
84	1	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий.		8.04	
85	1	Воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания.		10.04	
86	1	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.		13.04	
87	1	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по сигналу.		15.04	
88	1	Формирование осанки: виды стилизованной		17.04	

		ходьбы под музыку.			
89	1	Комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (позвоночного столба).		20.04	
Подвижные и спортивные игры 13 часов					
90	1	Броски мяча в корзину.		22.04	
91	1	Волейбол. Приём и передача мяча.		24.04	
92	1	Подвижные игры на материале волейбола.		27.04	
93	1	Броски мяча через волейбольную сетку.		29.04	
94	1	На материале гимнастики с основами акробатики. Игровые задания с использованием строевых упражнений.		4.05	
95	1	На материале гимнастики с основами акробатики. Упражнения на внимание.		6.05	
96	1	Упражнения на силу, ловкость.		8.05	
97	1	Упражнения на координацию.		11.05	
98	1	На материале лёгкой атлетики: бег, прыжки.		13.05	
99	1	Метание, броски.		15.05	
100	1	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.		18.05	
101	1	Футбол: удар по неподвижному мячу.		20.05	
102	1	Футбол: удар по катящемуся мячу.		22.05	
Плавание 3 часа					

103	1	Подводящие упражнения: лежание.		25.05	
104	1	Подводящие упражнения: скольжение.		27.05	
105	1	Упражнения на согласование работы рук и ног.		27.05	

3класс

№ п/п	Кол-во часов	Тема урока	Примечание	Дата	
				План	Факт
Знания о физической культуре. Физическая культура 2 часа					
1	1	Ходьба, бег, прыжки как жизненно важные способы передвижения человека.		2.09	
2	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.		4.09	
Гимнастика с основами акробатики 4 часа					
3	1	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		6.09	
4	1	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.		9.09	
5	1	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.		11.09	
6	1	Передвижение по гимнастической стенке.		13.09	
Лёгкая атлетика 2 часа					
7	1	Метание: малого мяча в вертикальную цель.		16.09	

8	1	Метание: малого мяча на дальность.		18.09	
Из истории физической культуры 1 час					
9	1	Связь физической культуры с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.		20.09	
Лёгкая атлетика 2 часа					
10	1	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.		23.09	
11	1	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения.		25.09	
На материале лёгкой атлетики 7 часов					
12	1	Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха).		27.09	
13	1	Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с изменяющимся интервалом отдыха).		30.09	
14	1	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью из разных исходных положений.		2.10	
15	1	Развитие быстроты: челночный бег.		4.10	
16	1	Бег с горки в максимальном темпе.		7.10	
17	1	Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку.		9.10	
18	1	Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений.		11.10	

На материале гимнастики с основами акробатики 2 часа					
19	1	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.		14.10	
20	1	Переноска партнёра в парах.		16.10	
Гимнастика с основами акробатики 3 часа					
21	1	Акробатические комбинации: кувырок вперед в упор присев.		18.10	
22	1	Акробатические комбинации: кувырок назад в упор присев.		21.10	
23	1	Акробатические упражнения: гимнастический мост.		23.10	
На материале гимнастики с основами акробатики 9 часов					
24	1	Развитие гибкости: наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах.		25.10	
25	1	Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, сменяющимся темпом и длиной шага.		28.10	
26	1	Развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лежа.		6.11	
27	1	Развитие координации: преодоление полосы препятствий, включающей в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.		8.11	
28	1	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.		11.11	
29	1	Формирование осанки: ходьба с заданной осанкой.		13.11	
30	1	Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).		15.11	
31	1	Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой,		18.11	

		скакалкой.			
32	1	Игры на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя).		20.11	
Подвижные и спортивные игры 16часов					
33	1	Волейбол: подвижные игры на материале волейбола.		22.11	
34	1	Волейбол: подбрасывание мяча.		25.11	
35	1	Волейбол: ловля мяча.		27.11	
36	1	Волейбол: подбрасывание и ловля мяча.		29.11	
37	1	Волейбол: прием и передача мяча.		2.12	
38	1	Волейбол: подвижные игры разных народов.		4.12	
39	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.		6.12	
40	1	Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола.		9.12	
41	1	Баскетбол: ведение мяча.		11.12	
42	1	Баскетбол: броски мяча в корзину.		13.12	
43	1	Футбол: ведение мяча.		16.12	
44	1	Футбол: удар по неподвижному мячу.		18.12	
45	1	Футбол: удар по катящемуся мячу.		20.12	
46	1	Футбол: остановка мяча.		23.12	
47	1	Футбол: подвижные игры на материале футбола.		25.12	
48	1	Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.		27.12	
Физическая культура 1час					
49	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор		9.01	

		одежды, обуви и инвентаря.			
На материале лыжных гонок 3часа					
50	1	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.		10.01	
51	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (в движении с опорой на палки).		13.01	
52	1	Развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.		15.01	
Лыжные гонки 5часов					
53	1	Передвижение на лыжах: спуски.		17.01	
54	1	Передвижение на лыжах: подъёмы.		20.01	
55	1	Передвижение на лыжах: торможение.		22.01	
56	1	Передвижение на лыжах: повороты.		24.01.	
57	1	Передвижение на лыжах: спуски, подъёмы, торможение, повороты.		27.01	
На материале лыжных гонок 4часа					
58	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.		29.01	
59	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.		31.01	
60	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах с ускорениями.		3.02	
61	1	Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.		5.02	
Подвижные и спортивные игры 12часов					

62	1	Подвижные игры разных народов.		7.02	
63	1	Подвижные игры на материале волейбола.		10.02	
64	1	Волейбол: подача мяча.		12.02	
65	1	Подвижные игры на материале волейбола с подачей мяча.		14.02	
66	1	Игровые задания с использованием строевых упражнений.		17.02	
67	1	На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег.		19.02	
68	1	На материале лёгкой атлетики: метание, броски.		21.02	
69	1	Футбол: ведение мяча.		26.02	
70	1	Футбол: остановка мяча.		28.02	
71	1	Футбол: удар по неподвижному мячу.		2.03	
72	1	Футбол: удар по катящемуся мячу.		4.03	
73	1	Подвижные игры на материале футбола.		6.03	
На материале гимнастики с основами акробатики 7часов					
74	1	Развитие координации: ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага.		9.03	
75	1	Развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы.		11.03	
76	1	Развитие координации: ходьба по низкому гимнастическому бревну с поворотами и приседаниями.		13.03	
77	1	Развитие координации: ходьба по низкому гимнастическому бревну с поворотами.		16.03	
78	1	Развитие координации: ходьба по низкому гимнастическому бревну		18.03	

		с приседаниями.			
79	1	Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке в упоре на коленях).		20.03	
80	1	Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев).		30.03	
Гимнастика с основами акробатики 1час					
81	1	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.		1.04	
На материале гимнастики с основами акробатики 1час					
82	1	Развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лежа.		3.04	
Физкультурно-оздоровительная деятельность 5часов					
83	1	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.		6.04	
84	1	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		8.04	
85	1	Комплексы дыхательных упражнений.		10.04	
86	1	Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.		13.04	
87	1	Гимнастика для глаз.		15.04	
На материале лёгкой атлетики 10часов					
88	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом.		17.04	
89	1	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений		20.04	

		с максимальной скоростью с высокого старта.			
90	1	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью из разных исходных положений.		22.04	
91	1	Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп.		24.04	
92	1	Развитие выносливости в беге на дистанцию 30 м с высокого старта.		27.04	
93	1	Развитие выносливости в беге на дистанцию 30 м с низкого старта.		29.04	
94	1	Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе.		4.05	
95	1	Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча из разных исходных положений, с поворотами.		6.05	
96	1	Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м.		8.05	
97	1	Равномерный 6-минутный бег.		11.05	
Подвижные и спортивные игры 4 часа					
98	1	На материале легкой атлетики: упражнения на выносливость.		13.05	
99	1	На материале легкой атлетики: упражнения на быстроту.		15.05	
100	1	На материале легкой атлетики: упражнения на координацию.		18.05	
101	1	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.		20.05	
Плавание 1 час					

102	1	Подводящие упражнения вхождение в воду; передвижение по дну бассейна.		22.05	
На материале плавания 2 часа					
103	1	Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску.		25.05	
104	1	Повторное скольжение на груди с задержкой дыхания.		27.05	
Физическая культура 1 час					
105	1	Плавание как жизненно важный способ передвижения человека.		27.05	

4 класс

№ п/ п	Кол -во час ов	Тема урока	Примечание	Дата	
				План	Факт
Физические упражнения 2 часа					
1	1	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.		2.09	
2	1	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.		4.09	
Легкая атлетика 1 час					
3	1	Беговые упражнения: челночный бег.		6.09	
На материале лёгкой атлетики 9 часов					
4	1	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 60 м.		9.09	
5	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.		11.09	
6	1	Прыжки в длину с разбега.		13.09	
7	1	Прыжки в высоту на месте с		16.09	

		касанием рукой подвешенных ориентиров.			
8	1	Метания набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений.		18.09	
9	1	Метания набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).		20.09	
10	1	Развитие выносливости: бег в режиме большой интенсивности.		23.09	
11	1	Равномерный 6- минутный бег.		25.09	
12	1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».		27.09	
Гимнастика с основами акробатики 1 час					
13	1	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.		30.09	
На материале гимнастики с основами акробатики 2 часа					
14	1	Развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.		2.10	
15	1	Развитие гибкости: наклоны в седах, выпады и полушпагаты на месте.		4.10	
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью 1 час					
16	1	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.		7.10	
Самостоятельные занятия 1 час					
17	1	Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.		9.10	
Гимнастика с основами акробатики 1 час					
18	1	Кувырок прыжком, переход в упор присев, кувырок вперед.		11.10	
На материале гимнастики с основами акробатики 14 часов					
19	1	Развитие гибкости: высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической		14.10	

		стенки.			
20	1	Развитие гибкости: высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой при передвижениях.		16.10	
21	1	Развитие координации: жонглирование малыми предметами.		18.10	
22	1	Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими движениями руками и ногами.		21.10	
23	1	Комплексы упражнений на координацию с последовательными движениями руками и ногами.		23.10	
24	1	Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.		25.10	
25	1	Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.		28.10	
26	1	Формирование осанки: ходьба с предметами на голове.		6.11	
27	1	Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении.		8.11	
28	1	Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.		11 .11	
29	1	Развитие силовых способностей на локальное развитие мышц туловища с использованием дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг).		13.11	
30	1	Развитие силовых способностей на локальное развитие мышц туловища с использованием дополнительных отягощений (гантели до 100г, булавы).		15.11	
31	1	Комплексы упражнений с увеличивающимся отягощением.		18.11	
32	1	Прыжковые упражнения с предметом в руках (на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).		20.11	
33	1	Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги.		22.11	

Гимнастика с основами акробатики 15часов					
34	1	Акробатические упражнения: стойка на лопатках.		25.11	
35	1	Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад.		27.11	
36	1	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.		29.11	
37	1	Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, вис сзади согнувшись.		2.12	
38	1	Гимнастическая комбинация: опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.		4.12	
39	1	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.		6.12	
40	1	Передвижение по гимнастической стенке.		9.12	
41	1	Прыжки со скакалкой.		11.12	
42	1	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.		13.12	
43	1	Акробатические упражнения: гимнастический мост.		16.12	
44	1	Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение.		18.12	
45	1	Мост, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.		20.12	
46	1	Выполнение строевых команд.		23.12	
47	1	Гимнастические упражнения прикладного характера.		25.12	
48	1	Строевые действия в шеренге и колонне.		27.12	
Физическая культура 1час					
49	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий.		9.01	

Подвижные и спортивные игры 5часов					
50	1	На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах.		10.01	
51	1	На материале лыжной подготовки: повороты переступанием.		13.01	
52	1	На материале лыжной подготовки: ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.		15.01	
53	1	На материале лыжной подготовки: попеременный двухшажный ход.		17.01	
54	1	На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.		20.01	
Лыжные гонки 8часов					
55	1	Повороты переступанием в движении.		22.01	
56	1	Одновременный бесшажный ход.		24.01	
57	1	Лыжные гонки 0,5км.		27.01	
58	1	Торможение «плугом».		29.01	
59	1	Подъем «полуелочкой», «елочкой»,		31.01	
60	1	Лыжные гонки 1км.		3.02	
61	1	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой», спуск в основной стойке на лыжах.		5.02	
62	1	Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.		7.02	
На материале лыжных гонок 6 часов					
63	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.		10.02	
64	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.		12.02	
65	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах с ускорениями.		14.02	
66	1	Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.		17.02	

67	1	Развитие координации: ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.		19.02	
68	1	Развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.		21.02	
Лыжные гонки 1час					
69	21	Лыжные гонки 3 км.		26.02	
Самостоятельные игры и развлечения 1час					
70	1	Организация и проведение подвижных игр (в спортивных залах).		28.02	
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью 1час					
71	1	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.		2.03	
Самостоятельные занятия 2часа					
72	1	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).		4.03	
73	1	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки.		6.03	
Физические упражнения 1час					
74	1	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.		9.03	
Самостоятельные занятия 1час					
75	1	Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.		11.03	
Физическая культура 1час					
76	1	Лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.		13.03	
Подвижные и спортивные игры 11часов					
77	1	На материале легкой атлетики: метание, броски.		16.03	
78	1	Подвижные игры на материале футбола.		18.03	
79	1	Подвижные игры на материале баскетбола.		20.03	
80	1	Подвижные игры на материале		30.03	

		волейбола.			
81	1	Подвижные игры разных народов.		1.04	
82	1	Футбол: ведение мяча.		3.04	
83	1	Футбол: техника паса в футболе.		6.04	
84	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.		8.04	
85	1	Баскетбол: броски мяча в корзину.		10.04	
86	1	На материале легкой атлетики: прыжки, бег.		13.04	
87	1	На материале легкой атлетики: упражнения на координацию.		15.04	
На материале гимнастики с основами акробатики 14часов					
88	1	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах.		17.04	
89	1	Развитие гибкости: наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах.		20.04	
90	1	Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища.		22.04	
91	1	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.		24.04	
92	1	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий.		27.04	
93	1	Передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.		29.04	
94	1	Ходьба по гимнастической скамейке.		4.05	
95	1	Ходьба по низкому гимнастическому бревну сменяющимся темпом и длиной шага.		6.05	
96	1	Ходьба по гимнастическому бревну с поворотами и приседаниями		8.05	
97	1	Игры на переключение внимания.		11.05	
98	1	Игры на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лёжа и сидя).		13.05	
99	1	Упражнение на расслабление отдельных мышечных групп.		15.05	
100	1	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам .		18.05	
101	1	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по сигналу.		20.05	

Плавание 2 часа					
102	1	Подводящие упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног.		22.05	
103	1	Проплывание учебных дистанций произвольным способом.		25.05	
На материале плавания 2 часа					
104	1	Развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания.		27.05	
105	1	Повторное проплавание отрезков одним из способов плавания.		27.05	