

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная  
школа № 204  
с углубленным изучением иностранных языков (английского и финского)  
Центрального района Санкт-Петербурга**

<b>«Рассмотрена»</b>	<b>«Согласована»</b>	<b>«Принята»</b>
Методическим объединением учителей изобразительного искусства, музыки, технологии, ОБЖ, физической культуры  Протокол от 27.08.2021 г. № 1 Председатель методического объединения Н.С. Гольтяева	Зам. директора по УВР 30.08.2021 г. Т.Е. Ефимова	Педагогическим советом ГБОУ школы № 204 с углубленным изучением иностранных языков (английского и финского) Центрального района Санкт-Петербурга Протокол от 30.08.2021 г. № 1
		<b>«Утверждаю»</b> Приказ от 01.09.2021 г. № 206

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

на 2021-2022 учебный год

**Физическая культура**

Для обучающихся 1 б класса

Автор-составитель

Учитель Кабанцов Сергей Викторович  
(ФИО полностью)

Санкт-Петербург  
2021 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1 – 4 классов**

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе. На его преподавание в 1 классе отводится 99 часов в год.

Программный материал делится на две части: *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по плаванию. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в I четверти. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

**Учебно-тематический план по физической культуре (1 – 4 классы). Базовая часть**

№ п/п	Наименования разделов и тем	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
	<b>Базовая часть</b>	66	68	68	68
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2	Лёгкая атлетика	33	33	33	33
3	Гимнастика	14	14	14	14
4	Подвижные игры на основе баскетбола	19	21	21	21

**Учебно-тематический план по физической культуре (1 – 4 классы).**  
**Вариативная часть**

№ п/п	Наименования разделов и тем	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
	<b>Вариативная часть</b>				
1	Плавание	33	34	34	34

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

### **1. Естественные основы.**

*1 – 2 классы.* Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

*1 – 4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

### **2. Социально-психологические основы.**

*1 – 2 классы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

### **3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

*1 – 2 классы.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

### **4. Подвижные игры.**

*1 – 4 классы.* Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

### **5. Гимнастика с элементами акробатики.**

*1 – 4 классы.* Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

### **6. Легкоатлетические упражнения.**

*1 – 2 классы.* Понятия короткая дистанция, бег по скорости, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

**Задачи** физического воспитания учащихся 1 – 4 классов направлены:

– на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

– овладение школой движений;

– развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

– выработку представлений об основных видах спорта;

– приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

**Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:**

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации об утверждении перечня базовых видов спорта на 2018 – 2022 годы;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации об утверждении программы поддержки одаренных спортсменов, занимающихся в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, и образовательных организациях, реализующих федеральные стандарты спортивной подготовки, от 13.02. 2018 № 127;
- Распоряжение о внесении изменений в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 01.11.2017 № 478-р.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Физическая культура. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Изд-во «Учитель», 2016.
2. Лях В. И. Физическая культура. 1 – 4 кл.: учебник для общеобразоват. организаций. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019.

### **ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ**

1. Российская цифровая образовательная платформа ЛЕСТА – для учеников, учителей и родителей: <https://lecta.rosuchebnik.ru/>
2. «Российская электронная школа», информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя: <https://resh.edu.ru/> Уроки по Физической культуре 1-11 класс: <https://resh.edu.ru/subject/9/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры: <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/> <https://fk-i-s.ru/>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
I четверть. Лёгкая атлетика (27 ч.)						
1	Техника безопасности занятий в спортивном зале. Обучение бегу	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в выбегании из низкого старта	Текущий		
2	Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	Знать понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Текущий		
3	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Санитарно-гигиенические требования					
4	Строевые упражнения. ОРУ	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м)	Текущий		
5	Строевые упражнения, прыжок в длину с места	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Прыжок в длину с места. Ходьба с высоким подниманием бедра.	Уметь: правильно выполнять прыжок в длину с места; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		

		Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств				
6	Освоение подготовительных, специальных упражнений на суше					
7	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3×10 м	Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий		
8	6-минутный бег. Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий		
9	Общая и специальная подготовка					
10	Выполнение строевых команд	ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	Уметь: правильно выполнять основные строевые команды	Текущий		
11	Бег 4 минуты. Подвижные игры	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «скорость бега»	Уметь: бегать в равномерном темпе; по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий		
12	Общая и специальная подготовка на суше					
13	Техника безопасности занятий. Ловля мяча в парах	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Ловля мяча в парах. Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий		
14	Челночный бег 3×10 м.	Равномерный бег (5 мин).	Уметь: бегать в равномерном	Теку		

	Подвижные игры	Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	щий		
15	Освоение с водой, свойства воды, выдох в воду					
16	Метание мяча в цель. Совершенствование бега	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
17	Учёт навыков ловли мяча, передачи	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
18	Упражнения для освоения с водой, дыхание					
19	Совершенствование техники метания мяча. Подвижные игры	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
20	Обучение технике длительного бега	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий		

		Развитие выносливости				
21	Дыхание, погружение в воду, скольжение					
22	Подвижные игры	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
23	Эстафеты с мячами	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
24	Скольжение и работа ногами кролем					
25	Смешанные эстафеты	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
26	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
27	Контрольные упражнения					
II четверть. Гимнастика (21 ч.)						
28	Правила техники безопасности на уроках гимнастики	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
29	Ознакомление с гимнастическими снарядами	Основная стойка. Игра «Пройти бесшумно». Развитие	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические	Текущий		



		координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	элементы отдельно и в комбинации			
30	Работа ногами кролем, плавание с доской, дыхание					
31	Комплекс УГГ	Комплекс УГГ. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комплекс УГГ	Текущий		
32	Игра с набивными мячами	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
33	Плавание при помощи ног с доской, выполняя выдохи в воду (на груди)					
34	Упражнения на гимнастических матах	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
35	Проверка комплекса УГГ	Проверка комплекса УГГ	Уметь: выполнять комплекс УГГ	Текущий		
36	Освоение движений рук при плавании на спине					
37	Эстафета с обручами	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. ОРУ с обручами. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
38	Обучение быстрому построению	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в	Текущий		

		Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	равновесии			
39	Кроль на спине: работа ногами, руками, согласование движений					
40	ОРУ	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
41	6-минутный бег. ОРУ	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе; по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий		
42	Согласование работы рук и ног при плавании на спине кролем					
43	Игры с гимнастическими обручами	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
44	Упражнения на гимнастических скамейках	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		

45	Дыхание при плавании одними ногами кролем на груди с доской					
46	Челночный бег 3×10 м	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе; по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий		
47	Подвижные игры	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
48	Контрольные упражнения					
III четверть. Подвижные игры на основе баскетбола (28 ч.)						
49	Техника безопасности на уроках	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий		
50	Упражнения с баскетбольными мячами	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий		
51	Изучение техники гребка руками в кроле на груди					
52	ОРУ. Эстафеты	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение,	Текущий		

		Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	броски) в процессе подвижных игр			
53	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий		
54	Изучение согласования движений рук и ног при плавании кролем на груди					
55	ОРУ. Эстафеты	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий		
56	ОРУ. Подвижные игры	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий		
57	Изучение техники дыхания при плавании кролем на груди					
58	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе	Текущий		

		утки». Развитие координационных способностей	подвижных игр			
59	ОРУ. Эстафеты	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий		
60	Изучение согласования движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди					
61	ОРУ в движении	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий		
62	Упражнения с баскетбольными мячами	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий		
63	Согласование движений рук, ног и дыхания					
64	ОРУ. Эстафеты с мячами	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий		

65	ОРУ. Эстафеты с мячами	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий		
66	Согласование движений при плавании кролем на груди и на спине					
67	ОРУ. Подвижные игры	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий		
68	ОРУ. Упражнения с баскетбольными мячами	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий		
69	Согласование движений рук, ног при плавании кролем на спине					
70	Развитие координационных способностей	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий		
71	ОРУ. Эстафеты с мячами	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе	Текущий		

		Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	подвижных игр			
72	Совершенствование техники при плавании кролем на спине					
73	Эстафеты с мячами	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий		
74	Развитие координационных способностей	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий		
75	Контрольные упражнения					
76	Подвижные игры	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий		
IV четверть. Лёгкая атлетика (23 ч.)						
77	Техника безопасности на уроках физкультуры	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной	Текущий		

		«Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	скоростью (до 60 м)			
78	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди					
79	Бег 3 минуты. ОРУ	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
80	Бег 3 минуты. Развитие выносливости	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
81	Плавание кролем на груди и на спине, повороты при плавании					
82	Бег 4 минуты. ОРУ. Подвижные игры	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
83	Развитие выносливости. ОРУ	Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
84	Плавание кролем на груди и					



	на спине, ныряние					
85	Развитие выносливости. Бег 6 минут. Подвижные игры	Бег 6 минут. Подвижные игры	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
86	Бег 7 минут. ОРУ	Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
87	Плавание кролем на груди, толчки от стенки, скольжения					
88	Бег 8 минут. Подвижные игры	Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
89	Эстафеты	Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Текущий		
90	Плавание кролем на груди, согласование с дыханием					
91	Развитие скоростных способностей	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
92	Прыжок в длину с места. ОРУ	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
93	Плавание кролем на груди, согласование движений и					

	дыхания					
94	Прыжок в длину с места, с разбега	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
95	Метание малого мяча в цель с 4 метров. Подвижные игры	Метание малого мяча в цель (2×2) с 4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	Текущий		
96	Совершенствование техники плавания кролем на груди					
97	Метание малого мяча в цель с 4 метров. ОРУ	Метание малого мяча в цель (2×2) с 4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	Текущий		
98	Подвижные игры	Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Текущий		
99	Контрольные упражнения					