

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 619  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**«РЕКОМЕНДОВАНО»**

Председатель МО  
«27» мая 2019 г



/Ерченко Т.А./

**«ПРИНЯТО»**

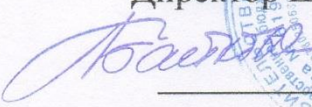
Педагогическим  
советом Школы № 619

Протокол от  
«28» мая 2019 г  
№ 5 (156)

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Приказом от «28» мая  
2019г. № 180-о

Директор Школы № 619



И.Г. Байкова



**Рабочая программа по предмету  
«Физическая культура»  
для 4 «Л» класса**

Ф.И.О. педагогов, составивших программу: Михайлов Егор Станиславович

Срок реализации рабочей программы: 2019 – 2020 учебный год

Санкт-Петербург  
2019

## Пояснительная записка

Программа составлена на 68 часов в расчёте на 34 учебные недели, 2 часов в неделю. Объём часов данного курса соответствует Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы А. П. Матвеева «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Содержание тем учебного курса**

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств у учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

## Способы физической деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

## Физическое совершенствование

### *Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

### *Легкая атлетика*

*Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.*

### *Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

### *Плавание*

*Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна, упражнения на всплытие, лежание и скольжение; упражнения на согласование рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций произвольным способом.

## Планируемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;

- интерес к игровой деятельности;
- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

### Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

- **знать:**
  - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
  - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
  - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
  - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- **уметь:**
  - вести дневник самонаблюдения;
  - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
  - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
  - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
  - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

### Примерное распределение программного материала

| №<br>п/п | Вид программного материала             | Количество часов<br>(уроков) |        |
|----------|----------------------------------------|------------------------------|--------|
|          |                                        | Класс                        |        |
|          |                                        | 3                            | 4      |
| 1        | Базовая часть                          | 52                           | 52     |
| 1.1      | Основы знаний о физической культуре    | В процессе урока             |        |
| 1.2      | Подвижные игры                         | 12                           | 12     |
| 1.3      | Гимнастика с элементами акробатики     | 12                           | 12     |
| 1.4      | Легкоатлетические упражнения           | 14                           | 14     |
| 1.5      | Кроссовая подготовка                   | 14                           | 14     |
| 1.6      | Плавание                               | 34                           | 34     |
| 2        | Вариативная часть                      | 16                           | 16     |
| 2.1      | Подвижные игры с элементами баскетбола | 16                           | 16     |
|          | Итого:                                 | 102 ч.                       | 102 ч. |

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями
- режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
  - представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
  - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
  - организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
  - бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

| Контрольные упражнения                           | Уровень  |         |        |         |         |        |
|--------------------------------------------------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
|                                                  | высокий  | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|                                                  | Мальчики |         |        | Девочки |         |        |
| Подтягивание в висе, кол-во раз                  | 6        | 4       | 3      |         |         |        |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |          |         |        | 18      | 15      | 10     |
| Бег 60 м с высокого старта, с                    | 10.0     | 10.8    | 11.0   | 10.3    | 11.0    | 11.5   |
| Бег 1000 м, мин. с                               | 4.30     | 5.00    | 5.30   | 5.00    | 5.40    | 6.30   |

### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## Учебно-методический комплект

### Литература для учителя:

1. Васильева М.И., Гордияш И.А. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе, издательство «Учитель», - М., 2007 г.
2. Васильева М.И. (и др.) Физическая культура. 1-11 классы. – Волгоград: Учитель, 2010
3. Грачев, О.К. Физическая культура: Учебное пособие/ О.К. Грачев. – М.: ИКЦ «МарТ», 2005. 464 с.
4. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высшего педагогического учебного заведения / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 464 с
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. педагогических вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 160 с.
6. Коваленко В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1 – 4 классы: методические рекомендации, практические материалы, 2-е издание – М., 2004 г.
7. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник/ А.М. Максименко.- М.: Физическая культура, 2005. - 544с. - УМО. -18ВМ 5-9746-0029-0.
8. Матвеев А.П. и др. Физическая культура: Учеб. для 3 кл. – М., 2000
9. Матвеев А.П. и др. Физическая культура: Учеб. для 4 кл. – М., 2001
10. Матвеев А.П. Физическая культура: Начальные классы. Программы общеобразовательных учреждений
11. Матвеев А.П.. Физическая культура: Учеб. для 1 кл. – М., 2002
12. Матвеев А.П.. Физическая культура: Учеб. для 2 кл. – М., 2002
13. Матвеев А.П. Методика преподавания физической культуры в 3 классе. – М., 2002
14. Муравьев, В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей младшего школьного возраста: методическое пособие – М., 2004 г.

17. Спортивные игры: Учеб. для студ. вузов / Под. ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова - М.: Издательский центр «Академия», 2002.- 520 с.
18. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов. / Ж.К. Холодов; Кузнецов В.С. - М.: Академия, 2003, 2007. - 408 с. - (Высшее образование). – Министерство образования.

**Литература для обучающихся:**

1. Ура, физкультура! учебник для учащихся 4 класса четырехлетней начальной школы/ Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев – 2-е издание – М.: Просвещение, 1997 г.
2. Васильева М.И., Гордияш И.А. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе, издательство «Учитель», - М., 2007 г.
3. Осинцев, В.В. Лыжная подготовка в школе: Методическое пособие/ В.В. Осинцев. – М.: Владос – Пресс, 2001. – 272 с.
4. Подвижные игры. Практический материал: учеб, пособие/ Л.В. Былеева, И.М. Короткое и др. - М.: ТВТ Дивизион, 2005. - 280с.

### Календарно-тематическое планирование 4 класс

Общее количество часов на 2019-2020 учебный год – 102 часа

Общее кол-во часов на 1 четверть – 18 часов + 9 ч.

на 2 четверть – 14 часов + 7 ч.

на 3 четверть – 20 часов + 10 ч.

на 4 четверть – 16 часов + 8 ч.

| № урока                                                          | Тема урока                                                                                                                                                                                                                 | Предметные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Виды контроля |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>1 четверть – 18 часов + 9 часов плавание – итого 27 часов</b> |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |
| Раздел: «Легкая атлетика». <b>14 часов.</b>                      |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |
| 1                                                                | Инструктаж по ТБ на уроке физической культуры.                                                                                                                                                                             | <b>Уметь</b> правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м.<br><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.<br><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.<br><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.<br><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.<br><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.<br><b>Уметь</b> правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м<br><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.<br><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.<br><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.<br><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.<br><b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.<br><b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча.<br><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении |               |
| 2                                                                | Дистанция 30м. Беговые упр.                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |
| 3                                                                | <b>Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Средства спасения на водах. Правила личной гигиены.</b>                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |
| 4                                                                | Дистанция 30 м.                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Зачет         |
| 5                                                                | Прыжки в длину с места.                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Зачет         |
| 6                                                                | <b>Повторение названий плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Повторение подготовительных упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение, всплытие и на дыхание. Игры на воде.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |
| 7                                                                | Прыжки в длину с места.                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Зачет         |
| 8                                                                | Челночный бег 3х10м                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Зачет         |
| 9                                                                | <b>Повторение названий плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Повторение подготовительных упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение, всплытие и на дыхание. Игры на воде.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Зачет         |
| 10                                                               | Дистанция 300 м.                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Зачет         |
| 11                                                               | Дистанция 60 м. Прыжки через скакалку.                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Зачет Бег 60м |
| 12                                                               | <b>Совершенствование техники изученного способа кроль на спине (по элементам и в целом).</b>                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |

|                                        |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 13                                     | Эстафета с прыжками                                                                           | бросков большого набивного мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |
| 14                                     | Подтягивание (м), вис (д).                                                                    | <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Зачет |
| 15                                     | <b>Совершенствование техники изученного способа кроль на спине (по элементам и в целом).</b>  | <b>Описывать</b> технику метания малого мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Зачет |
| 16                                     | Подъем туловища из положения лежа (30с).                                                      | <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Зачет |
| 17                                     | Полоса препятствий                                                                            | <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Зачет |
| 18                                     | <b>Совершенствование техники изученного способа кроль на спине (по элементам и в целом).</b>  | <b>Проявлять</b> качества силы,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Зачет |
| 19                                     | Челночный бег 4х9 м. Подвижные игры.                                                          | быстроты и координации при метании малого мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Зачет |
| 20                                     | Метание набивного мяча (1кг) на дальность.                                                    | <b>Соблюдать</b> технику безопасности на воде.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |
| 21                                     | <b>Совершенствование техники изученного способа кроль на спине (по элементам и в целом).</b>  | <b>Пересказывать</b> правила посещения бассейна.<br><b>Выявлять</b> уровень умения двигательных действий в воде.<br><b>Осваивать</b> подготовительные упражнения по освоению с водой.<br><b>Соблюдать</b> технику безопасности на воде.<br><b>Знать</b> название плавательных предметов.<br><b>Уметь</b> пользоваться плавательными предметами, выполнять подготовительные упражнения в воде.<br><b>Уметь</b> пользоваться плавательными предметами, выполнять подготовительные упражнения в воде.<br><b>Уметь</b> правильно выполнять движения ног в кроле на спине.<br><b>Уметь</b> правильно согласовывать движения рук ,ног, дыхания в плавании кролем на спине.<br><b>Уметь</b> плыть кролем на спине с разной скоростью ( ускорение, мах скорость, расслабление)<br><b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации<br><b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Зачет |
| Раздел: «Гимнастика». <b>12 часов.</b> |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |
| 22                                     | ТБ на уроках гимнастики. Техника выполнения акробатических упражнений.                        | <b>Уметь</b> пользоваться плавательными предметами, выполнять подготовительные упражнения в воде.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |
| 23                                     | Лазание и перелазание.                                                                        | <b>Уметь</b> правильно выполнять движения ног в кроле на спине.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |
| 24                                     | <b>Совершенствование техники изученного способа кроль на спине (по элементам и в целом).</b>  | <b>Уметь</b> правильно согласовывать движения рук ,ног, дыхания в плавании кролем на спине.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Зачет |
| 25                                     | Лазание по канату. Закрепление изученных акробатических упражнений.                           | <b>Уметь</b> плыть кролем на спине с разной скоростью ( ускорение, мах скорость, расслабление)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Зачет |
| 26                                     | Выборочная проверка техники выполнения акробатических упражнений.                             | <b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |
| 27                                     | <b>Повторение упражнений по овладению техникой старта в способе кроль на спине. Повороты.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Зачет |

| 2 четверть – 14 часов + 7 часов плавание – итого 21 час |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 28                                                      | Обучение висам на гимнастической стенке.                                                      | <p><b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> умение лежания на воде.</p> <p><b>Моделировать</b> технику плавания на спине.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия при <i>работе</i> ногами и руками кролем на спине.</p> <p><b>Соблюдать</b> технику безопасности при проведении занятий на воде.</p> |       |
| 29                                                      | Упражнения в равновесии.                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Зачет |
| 30                                                      | <b>Повторение упражнений по овладению техникой старта в способе кроль на спине. Повороты.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |
| 31                                                      | Обучение висам на гимнастической стенке.                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Зачет |
| 32                                                      | Поднимание ног в висе. Подтягивание.                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Зачет |
| 33                                                      | <b>Повторение упражнений по овладению техникой старта в способе кроль на спине. Повороты.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Зачет |
| 34                                                      | Опорный прыжок. Перестрелка.<br>Лазание по канату.                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |
| 35                                                      | Совершенствование техники опорного прыжка через «козла». Лазание по канату.                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Зачет |
| 36                                                      | <b>Повторение упражнений по овладению техникой старта в способе кроль на спине. Повороты</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Зачет |
| 37                                                      | Совершенствование техники опорного прыжка через козла.                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Зачет |
| 38                                                      | Преодоление гимнастической полосы препятствий.<br>Опорный прыжок                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |
| 39                                                      | <b>Совершенствование техники изученного способа кроль на груди (по элементам и в целом).</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Зачет |

| Раздел: «Волейбол» 12 часов                                |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 40                                                         | Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.                                                 | <b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.<br><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.<br><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.<br><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.<br><i><b>Осваивать</b></i> умение лежания на воде.<br><i><b>Моделировать</b></i> технику плавания на груди.<br><i><b>Осваивать</b></i> двигательные действия при <i><b>работе</b></i> ногами кролем на груди.<br><i><b>Осваивать</b></i> умение лежания на воде.<br><i><b>Моделировать</b></i> технику плавания на груди.<br><i><b>Осваивать</b></i> двигательные действия при <i><b>работе</b></i> ногами кролем на груди.                                                          | Зачет |
| 41                                                         | Подвижные игры и эстафеты.<br>Изучение верхней передачи мяча сверху.                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |
| 42                                                         | <b>Совершенствование техники изученного способа кроль на груди (по элементам и в целом).</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Зачет |
| 43                                                         | Подвижные игры и эстафеты.<br>Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок.          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |
| 44                                                         | Закрепление навыка передачи мяча сверху.<br>Обучение приёму и передаче мяча снизу двумя руками.             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Зачет |
| 45                                                         | <b>Совершенствование техники изученного способа кроль на груди (по элементам и в целом).</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |
| 46                                                         | Общая и специальная физическая подготовка.<br>Подвижные игры и эстафеты.                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Зачет |
| 47                                                         | Основные стойки, перемещения и остановки.<br>Нижняя и верхняя передачи.                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |
| 48                                                         | <b>Совершенствование техники изученного способа кроль на груди (по элементам и в целом).</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Зачет |
| 3 четверть – 20 часов + 10 часов плавание – итого 30 часов |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |
| 49                                                         | <b>Совершенствование техники изученного способа кроль на груди (по элементам и в целом).</b>                | <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.<br><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.<br><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.<br><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.<br><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.<br><i><b>Моделировать</b></i> технику плавания на груди.<br><i><b>Осваивать</b></i> двигательные действия при <i><b>работе</b></i> ногами кролем на груди.<br><i><b>Осваивать</b></i> умения двигательных действий при плавании кролем на груди.<br><b>Соблюдать</b> технику безопасности во время игр на воде.<br><i><b>Проявлять</b></i> качества силы, координации и выносливости |       |
| 50                                                         | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты.                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |
| 51                                                         | Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Зачет |
| 52                                                         | <b>Совершенствование техники изученного способа кроль на груди (по элементам и в целом).</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Зачет |
| 53                                                         | Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Учебная игра в мини-волейбол.         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |
| 54                                                         | Правила игры. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая передача.                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Зачет |
| 55                                                         | <b>Совершенствование техники изученного способа кроль на груди (по элементам и в целом).</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |
| 56                                                         | Учебная игра в мини-волейбол                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Зачет |
| 57                                                         | Контрольная учебная игра в мини-волейбол                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Зачет |
| 58                                                         | <b>Повторение упражнений по овладению техникой старта в способе кроль на груди. Повороты.</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Зачет |

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|                                                               |                                                                                                                                                                                                                 | при плавании кролем на груди.<br><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |
| Раздел « Подвижные игры на основе баскетбола» <b>16 часов</b> |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |
| 59                                                            | ТБ на уроках с мячом Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал - садись».                                               | <p><b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения игры в баскетбол.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх с элементами баскетбола.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Моделировать</b> технику плавания кролем на груди.</p> <p><b>Выявлять</b> технические ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику согласования при плавании кролем на груди.</p> <p><b>Моделировать</b> физические нагрузки при проплывании отрезков кролем на груди.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности при обучении старту.</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия при обучении старта прыжком с тумбочки</p> |       |
| 60                                                            | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом.                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |
| 61                                                            | <b>Повторение упражнений по овладению техникой старта в способе кроль на груди. Повороты.</b>                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |
| 62                                                            | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Зачет |
| 63                                                            | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |
| 64                                                            | <b>Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры).</b>                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Зачет |
| 65                                                            | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Зачет |
| 66                                                            | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Зачет |
| 67                                                            | <b>Повторение упражнений по овладению техникой старта в способе кроль на груди. Повороты.</b>                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Зачет |
| 68                                                            | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |
| 69                                                            | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |
| 70                                                            | <b>Выполнение тренировочных заданий. Повторное проплытие отрезков 25 м (1-3 раза) кролем на</b>                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |

|                                                                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                   |                   |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|                                                                 | <b>грудь, кролем на спине.</b>                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                   |                   |
| 71                                                              | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча».                                        |                                                                                                                                                                                                                   |                   |
| 72                                                              | Учебная игра в мини-баскетбол. Прыжки через скакалку.                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                   | Зачет             |
| 73                                                              | <b>Выполнение тренировочных заданий. Повторное проплывание отрезков 25 м (1-3 раза) кролем на грудь, кролем на спине.</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                   |                   |
| 74                                                              | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч — ловцу».                             |                                                                                                                                                                                                                   |                   |
| 75                                                              | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол.  |                                                                                                                                                                                                                   | Зачет             |
| 76                                                              | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч — ловцу».                             |                                                                                                                                                                                                                   |                   |
| 77                                                              | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол.  |                                                                                                                                                                                                                   | Контрольный зачет |
| 78                                                              | <b>Выполнение тренировочных заданий. Повторное проплывание отрезков 25 м (1-3 раза) кролем на грудь, кролем на спине.</b>                                              | Зачет                                                                                                                                                                                                             |                   |
| <b>4 четверть – 16 часов + 8 часов плавание – итого 24 часа</b> |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                   |                   |
| 79                                                              | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч — ловцу». Игра в мини-баскетбол. | <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.<br><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.                                                                | Зачет             |
| 80                                                              | <b>Выполнение тренировочных заданий. Повторное проплывание отрезков 25 м (1-3 раза) кролем на грудь, кролем на спине.</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                   | Зачет             |
| 81                                                              | Учебная игра в мини-баскетбол. Прыжки в длину с места.                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                   |                   |
| <b>Раздел: «Легкая атлетика». 14 часов.</b>                     |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                   |                   |
| 82                                                              | ТБ на уроках кроссовой подготовки. Бег (4 мин). Преодоления препятствий. Чередования бега и ходьбы (бег-70 м, ходьба-100 м). Игра «Салки на марше».                    | <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.<br><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении |                   |
| 83                                                              | <b>Выполнение тренировочных заданий. Повторное</b>                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                   |                   |

|     |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|     | <b>проплывание отрезков 25 м (1-3 раза) кролем на груди, кролем на спине.</b>                                             | <p>беговых упражнений.</p> <p><b>Уметь</b> правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при согласовании движений рук, ног и дыхания</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения при плавании способом в полной координации.</p> <p><b>Соблюдать</b> технику безопасности при проведении игр на воде.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при согласовании движений рук, ног и дыхания.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения при плавании способом в полной координации</p> <p><b>Уметь</b> метать из различных положений на дальность и в цель</p> <p><b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться</p> <p><b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м</p> <p><b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом</p> |       |
| 84  | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70 м, ходьба-100 м). Игра «Салки на марше».          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Зачет |
| 85  | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70 м, ходьба-100м). Игра «Волк во рву».              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |
| 86  | <b>Выполнение тренировочных заданий. Повторное проплывание отрезков 25 м (1-3 раза) кролем на груди, кролем на спине.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |
| 87  | Бег (6 мин). Преодоления препятствий. Чередования бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-90 м). Игра «Салки на марше».           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |
| 88  | Бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Зачет |
| 89  | <b>Выполнение тренировочных заданий. Повторное проплывание отрезков 25 м (1-3 раза) кролем на груди, кролем на спине.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Зачет |
| 90  | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Развитие выносливости                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Зачет |
| 91  | Кросс 1 км без учета времени                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |
| 92  | <b>Совершенствование техники изученного способа кроль на спине (по элементам и в целом).</b>                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Зачет |
| 93  | Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи».                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |
| 94  | Дистанция 30, 60 м.                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Зачет |
| 95  | <b>Индивидуальные соревнования способами кроль на груди и кроль на спине.</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |
| 96  | Прыжок в длину с разбега                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Зачет |
| 97  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки.                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Зачет |
| 98  | <b>Игры и развлечения на воде.</b>                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Зачет |
| 99  | Метание теннисного мяча на дальность. Метание в цель с расстояния 6 метров.                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |
| 100 | Прыжки через скакалку за 1 мин. Учебная игра в мини-футбол.                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Зачет |
| 101 | <b>Игры и развлечения на воде.</b>                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Зачет |
| 102 | Учет по подтягиванию, прыжкам в длину с места. Учебная игра в мини-футбол.                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |



ЛИСТ КОРРЕКЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
по предмету «Физическая культура»  
2017-2018 учебный год

| № урока | Даты по<br>осн. КТП | Даты<br>проведени<br>я | Тема | Количество<br>часов |             | Причина<br>корректировки | Способ<br>корректировки |
|---------|---------------------|------------------------|------|---------------------|-------------|--------------------------|-------------------------|
|         |                     |                        |      | по<br>плану         | по<br>факту |                          |                         |
|         |                     |                        |      |                     |             |                          |                         |
|         |                     |                        |      |                     |             |                          |                         |
|         |                     |                        |      |                     |             |                          |                         |
|         |                     |                        |      |                     |             |                          |                         |
|         |                     |                        |      |                     |             |                          |                         |
|         |                     |                        |      |                     |             |                          |                         |