

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2021-2022 учебный год

Физическая культура

Для обучающихся 2 а, 2 в классов

Автор-составитель

Учитель Кабанцов Сергей Викторович
(ФИО полностью)

Санкт-Петербург
2021 год

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

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе. Во 2 классе на его преподавание отводится 102 часа в год.

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

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше, в соответствии с решением педагогического совета школы.

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

1. Естественные основы.

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

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

2. Социально-психологические основы.

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

3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

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

4. Подвижные игры.

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

5. Гимнастика с элементами акробатики.

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

6. Легкоатлетические упражнения.

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

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся 1 – 4 классов направлены:

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

– овладение школой движений;

– развитие координационных и кондиционных способностей;

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

– выработку представлений об основных видах спорта;

– приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
I четверть. Лёгкая атлетика (27 ч.)						
1	Техника безопасности на уроках, бег 1 минута	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 1 минута. Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	Текущий		
2	Строевые упражнения	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
3	Правила поведения в бассейне					
4	Прыжок в длину с места, бег 2 минуты	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий		
5	Бег 2 минуты, прыжок в длину с места	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий		

6	Санитарно-гигиенические требования, подготовительные упражнения на суше					
7	Челночный бег 3×10 м, подвижная игра «Вышибалы»	ОРУ. Игра «Вышибалы». Челночный бег 3×10 м. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
8	6-минутный бег. ОРУ	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
9	Подготовительные упражнения на суше					
10	Челночный бег 3×10 м на время	ОРУ. Игра «Вышибалы». Челночный бег 3×10 м на время. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
11	ОРУ, 6-минутный бег	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
12	Подготовительные упражнения на суше					
13	Метание набивного мяча	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2×2 м) с	Уметь: правильно выполнять основные движения в	Текущий		

		расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений			
14	Метание мяча. Строевые упражнения	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2×2 м) с расстояния 4-5 м. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
15	Плавание кролем на спине					
16	ОРУ. Игра «Салки с вырубками»	ОРУ. Игра «Салки с вырубками». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
17	ОРУ. Метание малого мяча в цель	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2×2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
18	Упражнения для дальнейшего овладения техникой плавания кролем на спине					

19	Строевые упражнения под команду	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
20	ОРУ. Техника бросков малого мяча	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
21	Совершенствование техники плавания кролем на спине					
22	ОРУ. Подтягивание. Упражнения с набивными мячами	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Подтягивание. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
23	Строевые упражнения. ОРУ. Спортивная игра	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		

		гимнастических снарядов				
24	Совершенствование техники плавания кролем на спине					
25	Подвижная игра «Вышибалы»	ОРУ. Игра «Вышибалы». Челночный бег 3×10 м. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
26	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
27	Контрольные упражнения					
II четверть. Гимнастика (21 ч.)						
28	Техника безопасности на уроках гимнастики	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий		
29	Строевые упражнения	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		

30	Плавание кролем на груди, повороты					
31	Кувырки вперёд в группировке	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
32	Обучение стойке на лопатках	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
33	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди					
34	Комплекс с гимнастическими палками	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий		
35	Эстафеты с набивными мячами	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
36	Плавание кролем на груди, повороты, толчки					
37	Повторение акробатических упражнений	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять	Текущий		

		вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	акробатические элементы отдельно и в комбинации			
38	Комплекс с гимнастическими палками	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий		
39	Плавание кролем на груди, толчки и скольжения					
40	ОРУ на гимнастической скамейке	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий		
41	Совершенствование техники строевых упражнений	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
42	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди					
43	Повторение упражнений на гимнастической скамейке	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий		

		скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей				
44	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
45	Совершенствование техники плавания кролем на груди, повороты					
46	Челночный бег 3×10 м	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
47	Подвижные игры, эстафеты	ОРУ. Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
48	Контрольные упражнения					

III четверть. Подвижные игры на основе баскетбола (31 ч.)

49	Техника безопасности на уроках физкультуры.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий		
50	ОРУ. Подвижные игры.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий		
51	Движения руками при плавании кролем на груди					
52	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий		
53	ОРУ. Подвижные игры с мячом	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий		
54	Работа руками при плавании кролем на груди					
55	ОРУ. Эстафеты	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Эстафеты. Игра «Передал - садись». Развитие	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий		

		координационных способностей				
56	ОРУ. Развитие скоростных способностей	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
57	Дыхание при плавании кролем на груди, сочетание с работой руками					
58	ОРУ. Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
59	Эстафеты	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
60	Согласование движений при плавании кролем на груди					
61	Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит,	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе	Текущий		

		мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
62	ОРУ. Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
63	Плавание кролем на груди и на спине, повороты					
64	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий		
65	Эстафеты	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
66	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем					
67	Строевые упражнения, упражнения с набивными мячами	Размыкание и смыкание приставными шагами. Упражнения с набивными	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы	Текущий		

		мячами ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей.	раздельно и в комбинации			
68	Строевые упражнения, упражнения с мячами	Размыкание и смыкание приставными шагами. Упражнения с набивными мячами ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий		
69	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине, повороты					
70	Упражнения с баскетбольными мячами	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
71	Упражнения с баскетбольными мячами, подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
72	Плавание кролем, ныряние, скольжение					
73	Проверка умения владения мячом	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на	Текущий		

		(левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
74	Упражнения с гимнастическими скакалками	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с гимнастической скакалкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять упражнения с гимнастическими скакалками	Текущий		
75	Плавание кролем на груди и на спине, повороты, толчки					
76	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
77	ОРУ. Подвижные игры	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
78	Контрольные упражнения					
79	Эстафеты	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		

IV четверть. Лёгкая атлетика (23 ч.)

80	Техника безопасности на уроках физкультуры	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробыи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
81	Плавание кролем на спине, акцент на работу рук					
82	Бег 3 минуты. ОРУ	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
83	Бег 3 минуты. Развитие выносливости	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
84	Кроль на спине, повороты, дыхание					
85	Бег 4 минуты. ОРУ. Подвижные игры	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
86	Развитие выносливости. ОРУ	Бег с изменением направления,	Уметь: правильно выполнять	Текущий		

		ритма и темпа. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)			
87	Кроль на груди, повороты, толчки					
88	Развитие выносливости. Бег 6 минут. Подвижные игры	Бег 6 минут. Подвижные игры	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
89	Бег 7 минут. ОРУ	Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
90	Кроль на груди, внимание на работу ног					
91	Бег 8 минут. Подвижные игры	Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
92	Эстафеты	Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Текущий		
93	Кроль на груди, совершенствование техники					
94	Развитие скоростных способностей	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
95	Прыжок в длину с места. ОРУ	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в	Текущий		

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