
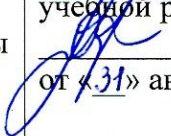



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 276
Красносельского района Санкт-Петербурга**

«Рассмотрено» на заседании методического объединения учителей русского языка и литературы Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » августа 20 <u>23</u> года Председатель МО:  (Т. М. Трубачёва)	«Согласовано»: Заместитель директора по учебной работе  (О. В. Агаркова) от « <u>31</u> » августа 20 <u>23</u> года	«Утверждено» Директор ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга  (О. В. Налимова) Приказ № <u>53-8</u> от « <u>31</u> » августа 20 <u>23</u> года
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
для 1В класса
на 2023-2024 учебный год

Разработал:
Петров Александр Георгиевич

Санкт-Петербург
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный

модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 99 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

- познавательные УУД:
- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;

- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма контроля
1	Легкоатлетические упражнения	17	Практическая работа
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	34	Практическая работа
3	Гимнастика с элементами акробатики	14	Практическая работа
4	Плавание	33	Практическая работа
	Всего часов:	99	Практическая работа

Календарно-тематическое планирование 1 «Д» класс

№ п/п	Дата		Тема урока	Основные виды деятельности учащихся на уроке	Планируемые результаты обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности (УУД)
	План	Факт				
1			Инструктаж по О/т на уроках физ. культ. Ходьба, бег	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Знать правила поведения на уроках физической культуры Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.	Развивать готовность к сотрудничеству. Стремление к физическому совершенству. Стремление к самостоятельному физическому совершенству.
2			Скольжение.	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Знать и выполнять технику безопасности в бассейне . Выполнять подготовительные дыхательные упражнения	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. Формировать потребность к ЗОЖ.
3			Ходьба, бег	Вводный инструктаж по Охране труда на уроках плавания. Освоение дыхание в кроле на груди	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.	Формировать выносливость и силу воли для выполнения физических упражнений Стремление преодолевать себя.
4			Освоение с водой погружение в воду.	Освоение дыхания в воде. Ознакомление с вспомогательным инвентарем	Уметь правильно спускаться в бассейн , держаться на воде , уметь выполнять дыхательные упражнения	Проявлять качества быстроты, силы, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений
5			Ходьба, бег	Бег по прямой. Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.	Стремление к физическому развитию Формировать выносливость и силу при выполнении физически
6			Ходьба, бег	Бег по прямой. Низкий старт,	Правильно	

				стартовый разгон. финиширование	выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.	сложных упражнений
7			Скольжение.	Освоение дыхания в кроле на груди. Постоянная работа ног с опорой и в стрелочке.	Знать технику работы ног при плавании кролем на груди .Выполнять подготовительные движения техника-кроль на груди в согласовании с дыханием	
8			Ходьба, бег	Прыжок в длину способом согнув ноги.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму	
9			Прыжки	Прыжок в длину с места.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму	
10			Скольжение.	Освоение дыхания в кроле на груди. Постоянная работа ног с опорой и в стрелочке.	Знать технику работы ног при плавании кролем на груди .Выполнять подготовительные движения техника-кроль на груди в согласовании с дыханием	
11			Прыжки	Прыжок в длину с места.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму	
12			Прыжки	Прыжок в длину с места.	Уметь: правильно выполнять движения в	

					прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму	
13			Скольжение.	Освоение дыхание в стрелочке на груди	Знать технику работы ног в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди спине брассом. Выполнять полное погружение под воду сохраняя дыхание	Освоение способов двигательной деятельности. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.
14			Метание	Бросок теннисного мяча на дальность, точность	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.
15			Метание	Бросок теннисного мяча на дальность, точность	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.
16			Скольжение.	Равномерный бег Преодоление препятствий..	Уметь: бегать в равномерном темпе	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, спортивные игры, учет результатов, занятие спортом, Освоение способов двигательной деятельности.
17			Метание	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно- силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, спортивные игры, учет результатов, занятие спортом, Освоение способов двигательной деятельности.
18			Равномерный бег	Равномерный бег Преодоление препятствий..	Уметь: бегать в равномерном темпе	
19			Скольжение.	Освоение техники ноги кроль на спине	Знать технику работы ног при плавании кролем на спине , уметь держат тело в горизонтальной плоскости	

20			Равномерный бег	Равномерный бег Преодоление препятствий..	Уметь: бегать в равномерном темпе
21			Равномерный бег	Равномерный бег. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе
22			Скольжение.	Скольжение торпедой по воде	самостоятельное скольжение по поверхности воды в горизонтальном положении; добиться при скольжении полного устранения тормозящих сил, строго соблюдая горизонтальное положение;
23			Равномерный бег	Освоение ноги кроль на спине , с помощью вспомогательного оборудования .	Знать технику работы ног при плавании кролем на спине
24			Равномерный бег	Ознакомление с гимнастическими снарядами и строевыми командами	Знать правила поведения на уроках физической культуры по гимнастике
25			Скольжение.	Развитие силовых способностей Освоение ноги кроль на спине , с помощью вспомогательного оборудования . Держать ровно положение тела , не запрокидывать голову	Знать технику работы ног при плавании кролем на спине . уметь держать тело в горизонтальной плоскости , прижатым к доске
26			строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному	Уметь выполнять планку , стойку на лопатках и т.д. строевые

				.Строевой шаг. вперед(назад). ОРУ в движении.	упражнения
27			Акробатика	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. вперед(назад). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять планку , стойку на лопатках и т.д. строевые упражнения
28			Скольжение.	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги- удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом. Выполнять подготовительные движения техника-кроль на спине
29			Акробатика,	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. вперед(назад). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять планку , стойку на лопатках и т.д. строевые упражнения
30			строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. вперед(назад). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять планку , стойку на лопатках и т.д. строевые упражнения
31			Скольжение.	Освоение дыхание в кроле на груди	Знать технику работы рук и ног при плавании

					кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на спине
32			Акробатика,	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Ходьба по скамейке, ходьба по бревну.	Уметь выполнять строевые упражнения ,держать равновесие Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на спине
33			строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Ходьба по скамейке, ходьба по бревну.	Уметь выполнять строевые упражнения ,держать равновесие
34			Скольжение.	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги- удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на спине
35			Акробатика,	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Ходьба по скамейке, ходьба по бревну.	Уметь выполнять строевые упражнения ,держать равновесие
36			Равновесие,	ОРУ в движении.	Уметь: лазать по гимнастической

				Лазание по гимнастической стенке с одновременным переходом и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	стенке, канату, выполнять опорный прыжок, висы на шведской стенке	
37			Скольжение.	Освоение дыхания в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на спине	Освоение способов двигательной деятельности. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.
38			строевые упр.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Ходьба по скамейке, ходьба по бревну.	Уметь выполнять строевые упражнения ,держать равновесие	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.
39			Равновесие,	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным переходом и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок, висы на шведской стенке	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, спортивные игры, учет результатов, занятие спортом,
40			Лазание, висы, упоры	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным переходом и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок, висы на шведской стенке	Освоение способов двигательной деятельности.

41			строевые упр.	Освоение дыхания в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на спине
42			Лазание, висы, упоры	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным переходом и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок, висы на шведской стенке
43			Скольжение.	Освоение дыхания в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом. Выполнять подготовительные движения техника-кроль на спине
44			Лазание, висы, опоры	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным переходом и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок, висы на шведской стенке
45			Лазание, висы, опоры	ОРУ. Игры «своим флажкам» эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Уметь : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием

				способностей		
46	.		Скольжение.	Освоение дыхания в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на спине	
47			Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении .Эстафеты . Броски в корзину. Игра.	Знать правила игры , уметь правильно передавать эстафету и соблюдать правила стартов и финиширования	
48			Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении .Эстафеты . Броски в корзину.Игра.	Знать правила игры , уметь правильно передавать эстафету и соблюдать правила стартов и финиширования	
49			Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении .Эстафеты . Броски в корзину . Игра	Знать правила игры , уметь правильно передавать эстафету и соблюдать правила стартов и финиширования	Освоение способов двигательной деятельности. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.
50			Кроль на груди	Руки соединены и не размыкаются при погружении под воду . Согласование дыхания и работы ног , не нарушая структуру стрелочки	Знать технику работы ног и дыхания при плавании кролем на груди	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.
51			Подвижные игры	ОРУ. Игры к своим флажкам» эстафеты. Развитие скоростно-	Уметь : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	измерение показателей физического развития, занятие спортом.

				силовых способностей.		Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, спортивные игры, учет результатов, занятие спортом, Освоение способов двигательной деятельности.
52			Подвижные игры	ОРУ. Игры к своим флажкам» эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
53			Скольжение.	Руки соединены и не размыкаются при погружении под воду . Согласование дыхания и работы ног , не нарушая структуру стрелочки	Знать технику работы ног и дыхания при плавании кролем на груди	
54			Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	
55			Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	
56			Скольжение.	Руки соединены и не размыкаются при погружении под воду . Согласование дыхания и работы ног , не нарушая структуру стрелочки	Знать технику работы ног и дыхания при плавании кролем на груди	
57			Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение,	

				движении.Пробегание сквазь обручи Броски в корзину.Игра.	броски) в процессе подвижных игр.	
58			Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении.пробегание сквазь обручи Броски в корзину.Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	
59			Скольжение.	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом	Освоение способов двигательной деятельности. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.
60			Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину. Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.
61			Техника лыжных ходов	Знать правила поведения на занятии , соблюдать технику безопасности	Уметь: одевать лыжи , ботинки . Знать правильное положение и расстояние при лыжной ходьбе	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, спортивные игры, учет результатов, занятие спортом, Освоение способов двигательной деятельности.
62			Скольжение.	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом	Освоение способов двигательной деятельности.

				Освоение дыхания	
63			Техника лыжных ходов	Знать правила поведения на занятии , соблюдать технику безопасности	Уметь: одевать лыжи , ботинки . Знать правильное положение и расстояние при лыжной ходьбе
64			Скольжение.	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхания	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом
65			Техника лыжных ходов	Попеременный толчок руками, попеременный скользящий шаг	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом
66			Техника лыжных ходов	Попеременный толчок руками, попеременный скользящий шаг...	Выполнять попеременный ход в полной координации.
67			Скольжение.	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхания	Выполнять попеременный ход в полной координации.
68			Техника лыжных ходов	Попеременный толчок руками,	Выполнять попеременный

				попеременный скользящий шаг...	ход в полной координации.	
69			Техника лыжных ходов	Попеременный толчок руками, попеременный скользящий шаг...	Выполнять попеременный ход в полной координации.	
70			Кроль на груди	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхания	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди	
71			Техника лыжных ходов	Попеременный толчок руками, попеременный скользящий шаг...	Выполнять попеременный ход в полной координации.	
72			Техника лыжных ходов	Попеременный толчок руками, попеременный скользящий шаг...	Выполнять попеременный ход в полной координации.	
73			Комбинированное плавание	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхания	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди	
74			Подвижные игры	Соблюдать технику безопасности . Правильно выполнять порядок и правила игры	Знать правила поведения на уроках физической культуры по подвижным играм	Освоение способов двигательной деятельности. Выполнение комплексов упражнений,

75			Комбинированное плавание.	Освоение дыхания .выполнять кроль на груди, на спине,	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди , спине	подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, спортивные игры, учет результатов, занятие спортом, Освоение способов двигательной деятельности.
76		Подвижные игры	Бросок-подача мяча ловля игра в команде	Уметь передавать мяч		
77		Подвижные игры	Бросок-подача мяча ловля игра в команде	Уметь передавать мяч		
78			Комбинированное плавание.	Освоение дыхания .выполнять кроль на груди, на спине,	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди , спине	
79		Подвижные игры	ОРУ. Игры к своим флажкам» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
80		Подвижные игры	Освоение дыхания .выполнять кроль на груди, на спине,	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине		
81			Комбинированное плавание.	Освоение дыхания .выполнять кроль на груди, на спине,	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди , спине	
82		Подвижные игры	ОРУ. Игры к своим флажкам» эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
83		Подвижные игры	Освоение дыхания .выполнять кроль на груди, на спине,	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине		
84			Комбинированное плавание.	Освоение дыхания .выполнять кроль на груди, на спине,	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине	
85		Подвижные игры	ОРУ. Игры к своим флажкам»	Уметь : играть в подвижные игры с бегом, прыжками,		

				эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	метанием	
86			Комбинированное плавание.	Освоение дыхания .выполнять кроль на груди, на спине,	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине	
87			Ходьба, бег	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.	Освоение способов двигательной деятельности. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.
88			Комбинированное плавание.	Освоение дыхания .выполнять кроль на груди, на спине,	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.
89			Ходьба, бег	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.
90			Ходьба, бег	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, спортивные игры, учет результатов, занятие спортом, Освоение способов двигательной деятельности.
91			Ходьба, бег	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.	
92			Прыжки	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места Игра	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму	
93			Прыжки	Прыжок в	Уметь: правильно	

				длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места Игра	выполнять движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму
94			Комбинированное плавание.	Освоение дыхания .выполнять кроль на груди, на спине,	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине
95			Метание	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель
96			Метание	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель
97			Метание	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель
98			Кроль на груди	Освоение дыхания	Знать технику работы рук и ног

				.выполнять кроль на груди, на спине,	при плавании кролем на груди спине	
99			Кроль на груди	Освоение дыхание .выполнять кроль на груди, на спине,	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине	