
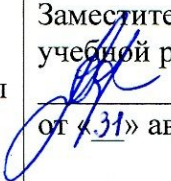



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 276
Красносельского района Санкт-Петербурга**

«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 5 Д класса
на 2023-2024 учебный год

Разработал:
Петров Александр Георгиевич

Санкт-Петербург
2023

1.Информация об используемом УМК (особенности его содержания и структуры)

Для учителя:

Государственная программа доктора педагогических наук «Физическая культура. Рабочие программы Предметная линия учебников Лях В.И.,1-4 классы., Издательство «Просвещение», 2017.

Для обучающихся:

программы Предметная линия учебников Лях В.И.,1-4 классы», Издательство «Просвещение», 2017.

2.Планируемые результаты освоение учебного предмета

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования: личностным, включающим формирование у обучающихся основ российской идентичности; готовности обучающихся к саморазвитию, мотивации к познанию и обучению, ценностных установок обучающихся, отраженных в социально значимых качествах личности; активное участие в учебно-познавательной деятельности; метапредметным, включающим универсальные учебные действия, составляющие основу умения учиться, и освоенные обучающимися доступные межпредметные термины и понятия; предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт деятельности, специфической для данной предметной области, по получению нового знания, его преобразованию и применению.

Требования к личностным результатам освоения программы

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать сформированность у обучающихся (в соответствии с направлениями воспитания):

1) ценностного отношения к своей Родине – России; понимания своей этнокультурной и российской идентичности, сопричастности к настоящему и будущему своей страны и родного края; уважения к другим народам (патриотическое воспитание);

2) первоначальных представлений о человеке как члене общества (о правах и ответственности; об уважении и достоинстве), о нравственно-этических нормах поведения и межличностных отношений; готовности к конструктивному общению, к совместной деятельности со взрослыми и сверстниками, к приобретению позитивного опыта повседневного этикета, дисциплины в образовательной организации; способности к сопереживанию, доброжелательности, толерантности; неприятию любых форм поведения, направленного на причинение физического и морального вреда другим людям (духовно-нравственное воспитание);

3) позитивного опыта участия в творческой деятельности, интереса обучающихся к произведениям искусства и литературы, построенным на принципах нравственности и гуманизма, уважительного отношения и интереса к культурным традициям и творчеству своего и других народов (эстетическое воспитание);

4) понимания важности научных знаний для жизни человека и развития общества; формирование предпосылок к становлению внутренней позиции личности; познавательных интересов, позитивного опыта познавательной деятельности, умения организовывать самостоятельное познание окружающего мира (формирование первоначальных представлений о научной картине мира);

5) готовности соблюдать правила здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережного отношения к физическому и психическому здоровью; понимания важности физического развития, здорового питания, занятий физической культурой и спортом (физическое воспитание и формирование здорового образа жизни);

6) понимания ценности труда в жизни человека и общества; уважения к труду и людям труда, бережного отношения к результатам труда; навыков самообслуживания; понимания важности добросовестного и творческого труда; интереса к различным профессиям (трудовое воспитание);

7) первоначальных представлений о ценности жизни на Земле и необходимости сохранения живой планеты; бережного отношения к природе; нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред природе, к жестокому обращению с животными (экологическое воспитание).

Требования к метапредметным результатам освоения программы

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

1) овладение познавательными универсальными учебными действиями: использовать наблюдение для получения информации о признаках изучаемого объекта; проводить по предложенному плану опыт/простое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой; сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения; объединять части объекта (объекты) по определенному признаку; определять существенный признак для классификации; классифицировать изучаемые объекты; формулировать выводы по результатам проведенного исследования (наблюдения, опыта,

измерения, классификации, сравнения); создавать несложные модели изучаемых объектов с использованием знаково-символические средств; осознанно использовать межпредметные понятия и термины, отражающие связи и отношения между объектами, явлениями, процессами окружающего мира (в рамках изученного);

2) овладение регулятивными универсальными учебными действиями: понимать учебную задачу, удерживать ее в процессе учебной деятельности; планировать способы решения учебной задачи, намечать операции, с помощью которых можно получить результат; выстраивать последовательность выбранных операций; оценивать различные способы достижения результата, определять наиболее эффективные из них; контролировать и оценивать результаты и процесс учебной деятельности; устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок;

3) овладение коммуникативными универсальными учебными действиями: осуществлять смысловое чтение текстов различного вида, жанра, стиля – определять тему, главную мысль, назначение текста (в пределах изученного); использовать языковые средства, соответствующие учебно-познавательной задаче, ситуации повседневного общения; строить в соответствии с поставленной задачей речевое высказывание; составлять устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование) на темы, доступные младшему школьнику; участвовать в диалоге, соблюдать правила ведения диалога (слушать собеседника, признавать возможность существования разных точек зрения, корректно и аргументированно высказывать свое мнение) с соблюдением правил речевого этикета; готовить небольшие публичные выступления;

4) овладение умениями участвовать в совместной деятельности: понимать и принимать цель совместной деятельности; обсуждать и согласовывать способы достижения общего результата; распределять роли в совместной деятельности, проявлять готовность быть лидером и выполнять поручения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, оценивать свой вклад в общее дело; проявлять готовность толерантно разрешать конфликты;

5) овладение умениями работать с информацией:

выбирать источник для получения информации (печатные, цифровые электронные средства); анализировать текстовую, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей; использовать и самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации; подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления; соблюдать правила информационной безопасности в ситуациях повседневной жизни и при работе в Интернете.

Требования к предметным результатам

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, ориентированы на применение знаний, умений и навыков обучающимися в учебных ситуациях и реальных жизненных условиях и должны обеспечивать:

- 1) умение использовать средства физической культуры для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- 2) умение выполнять приемы базовых видов спорта, в подвижных и спортивных играх во взаимодействии со сверстниками;
- 3) умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;

умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности

Требования к предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура», выносимым на промежуточную аттестацию

Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»

Предметные результаты изучения модуля «Гимнастика с элементами акробатики» должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;
- выполнять строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания в шеренге и колонне;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации;
- выполнять гимнастические упражнения и комбинации;
- выполнять упражнения в равновесии;
- выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания; переползания;
- выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.

Модуль «Легкая атлетика»

Предметные результаты изучения модуля «Легкая атлетика» должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- выполнять ходьбу строевым и походным шагом;
- выполнять бег с различной скоростью;
- выполнять прыжки с места, с разбега, в высоту;
- выполнять метания малого мяча в цель и на дальность.

Модуль «Подвижные игры и элементы спортивных игр»

Предметные результаты изучения модуля «Подвижные игры и элементы спортивных игр» должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх;
- выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: подбрасывания, броски, ловля, передача, ведение, удары по мячу;
- играть в подвижные игры с элементами гимнастики, легкой атлетики, игровых видов спорта, лыжного спорта*¹, плавания*.

Модуль «Зимние виды спорта»*

Предметные результаты изучения модуля «Зимние виды спорта» должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
- выполнять передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; – выполнять технические элементы лыжных гонок: повороты переступанием; спуски в высокой и низкой стойке с пологих склонов; подъемы «лесенкой» и «ёлочкой»; торможение «плугом» и упором;
- выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Модуль «Плавание»*

Предметные результаты изучения модуля «Плавание» должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности в бассейне, при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять подводящие упражнения для освоения с водой;
- выполнять скольжения на груди и спине;
- согласовывать движения рук и ног при плавании на груди и спине;
- проплыть учебную дистанцию вольным стилем.

3. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Применение новых технологий в образовательной деятельности при реализации рабочей программы: интерактивные или групповые технологии обучения (работа в парах,

группах постоянного и сменного состава) игровые технологии (дидактическая игра), технология проблемного обучения, технология перспективно-опережающего обучения, технология мастерских, исследовательская технология (метод проектов, эксперимент, моделирование) или технология решения исследовательских (изобретательских) задач (ТРИЗ), ЭОР (электронные образовательные ресурсы, включая ИКТ – технологии), технология проведения коллективных творческих дел, методы активного обучения ,технология портфолио.

4. Тематический план

1 класс

№	РАЗДЕЛЫ	
1	Легкоатлетические упражнения	17
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	35
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Плавание	33
	Всего часов:	99

2 класс

№	РАЗДЕЛЫ	
1	Легкоатлетические упражнения	15
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	20
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Лыжная подготовка	19
5	Плавание	34
	Всего часов:	102

3 класс

№	РАЗДЕЛЫ	
1	Легкоатлетические упражнения	15
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	20
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Лыжная подготовка	19
5	Плавание	34
	Всего часов:	102

4 класс

№	РАЗДЕЛЫ	
1	Легкоатлетические упражнения	15
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	20
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Лыжная подготовка	19
5	Плавание	34
	Всего часов:	102

**Календарно-тематическое планирование
по предмету «Физическая культура», 4В класс
2022-2023**

Пономарёва Н.В.

№ п/п	Дата		Тема урока. Контроль	Виды деятельности уч- ся на уроке	Планируемые результаты обучения
	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
2			Ходьба, бег	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Развивать быстроту, реакцию
3			Инструктаж по О/т на уроках плавания. Кроль на груди	Вводный инструктаж по Охране труда на уроках плавания. Освоение дыхания в кроле на груди	Уметь задерживать дыхание
4			Ходьба, бег	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Развивать скоростно-силовую выносливость
5			Ходьба, бег	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Развивать быстроту, реакцию
6			Кроль на груди	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Уметь задерживать дыхание
7			Ходьба, бег	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Уметь распределять скоростно-силовую выносливость в беге
8			Прыжки	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места Игра	Развивать прыгучесть.
9			Кроль на груди	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает	Выполнять скольжение без работ рук ног С задержкой дыхания.

				небольшие повороты.	
10			Прыжки	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места Игра	Уметь распределять скоростно-силовую выносливость в беге
11			Прыжки	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места Игра	Развивать прыгучесть.
12			Кроль на груди	Освоение дыхания в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Выполнять скольжение без работ рук ног Развивать координацию
13			Метание	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	Развивать координацию и меткость
14			Метание	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять правильной постановке рук во время броска
15			Кроль на груди	Освоение дыхания в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Уметь задерживать дыхание
16			Метание	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять правильной постановке рук во время броска
17			Кроссовая подготовка	Равномерный бег(15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. развитие выносливости. Терминология	Уметь распределять скоростно-силовую выносливость в беге

				кроссового бега.	
18			Кроль на груди	Освоение дыхания в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Выполнять скольжение без работ рук ног Выполнять контрольный норматив
19			Кроссовая подготовка	Равномерный бег(14 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь распределять силовую выносливость в беге
20			Кроссовая подготовка	Равномерный бег(15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Выполнять прием и передачу эстафетной палочки
21			Кроль на груди	Освоение дыхания в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Выполнять скольжение без работ рук ног Выполнять контрольный норматив
22			Кроссовая подготовка	Равномерный бег(16 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь распределять силовую выносливость в беге
23			Кроссовая подготовка	Равномерный бег(17 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Выполнять движение ногами кроль на спине
24			Кроль на груди	Освоение дыхания в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Выполнять движение ногами кроль на спине
25			Инструктаж по О/т на	Перестроение из колонны по два в	Правила поведения на уроках

			уроках физ. культ. по гимнастике Акробатика, строевые.	колонну по одному .Строевой шаг.	гимнастики
26			Акробатика, строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Кувырок вперед(назад). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Правила поведения на уроках гимнастики
27			Кроль на спине	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Правильно выполнять гребок в кроле на груди
28			Акробатика, строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Кувырок вперед(назад). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Правила поведения на уроках гимнастики выполнять упражнения на развитие гибкости
29			Акробатика, строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Кувырок вперед(назад). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Выполнять строевые упражнения по команде
30			Кроль на спине	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Выполнять гребок в кроле на груди
31			Акробатика, строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Кувырок вперед(назад). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Выполнять строевые упражнения по команде

32			Равновесие, строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Строевой шаг. Ходьба по скамейке, ходьба по бревну.	Развивать гибкость, равновесие.
33			Кроль на груди	Освоение дыхания в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Выполнять гребок в кроле на груди
34			Равновесие, строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Строевой шаг. Ходьба по скамейке, ходьба по бревну.	Выполнять строевые упражнения по команде, развивать равновесие.
35			Равновесие, строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Строевой шаг. Ходьба по скамейке, ходьба по бревну.	Выполнять различные скоординированные движения
36			Кроль на спине	Освоение дыхания в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Выполнять гребок в кроле на спине.
37			Равновесие, строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Строевой шаг. Ходьба по скамейке, ходьба по бревну.	Выполнять различные скоординированные движения
38			Равновесие, строевые.	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным переходом и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Выполнять упражнения на развитие координационных способностей
39			Кроль на спине.	Освоение дыхания в кроле на спине. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во	Выполнять гребок в кроле на спине.

				время гребков делает небольшие повороты.	
40			Лазание, висы, упоры	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным переходом и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Выполнять различные упр. на гимнастических скамейках
41			Прыжки	ОРУ в движении. Перепрыгивание через скамью. Развитие координационных способностей	Выполнять различные прыжки на гимнастической скамье.
42			Кроль на спине	Освоение дыхания в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Выполнять гребок в кроле на спине
43			Лазание, висы, упоры	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным переходом и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Выполнять упражнения на развитие координации.
44			Лазание, висы, упоры	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным переходом и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Выполнять упражнения на развитие координации
45			Кроль на спине	Освоение дыхания в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Плыть кролем на спине в полной координации с поворотом.
46			Правила Т.Б Подвижные игры	ОРУ. Игры к своим флажкам» эстафеты. Развитие скоростно-	Знать правила поведения на уроках подвижные игры

				силовых способностей	
47			Подвижные игры	ОРУ. Игры к своим флажкам» эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять упражнения по кругу на время.
48			Кроль на груди	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Плыть кролем на груди в полной координации с поворотом.
49			Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Выполнять упражнения с мячом
50			Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Выполнять упражнения с мячом
51			Брасс	Гребок руками и, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание	Плыть брассом в полной координации
52			Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Выполнять упражнения с мячом
53			Подвижные игры	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Выполнять упражнения с мячом
54			Брасс	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание	Плыть брассом в полной координации
55			Правила Т.Б Поперем-ный двухшажный ход	Выполнение толчка одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок и перенос тяжести тела на левую ногу.	Выполнять попеременный ход в полной координации
56			Попеременны й двухшажный	Выполнение толчка одновременно левой рукой и правой ногой	Выполнять попеременный ход в полной координации

			ход	делается толчок и перенос тяжести тела на левую ногу.	
57			Брасс	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхания	Плыть брассом в полной координации
58			Попеременный двухшажный ход	Выполнение толчка одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок и перенос тяжести тела на левую ногу.	Выполнять попеременный ход в полной координации
59			Попеременный двухшажный ход	Выполнение толчка одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок и перенос тяжести тела на левую ногу.	Выполнять попеременный ход в полной координации
60			Брасс	Работа рук и ног в координации с дыханием.. Освоение дыхания	Плыть брассом в полной координации
61			Бесшажный ход	Скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания руками.	Выполняется одновременное отталкивание руками и отталкивание ногой (правой или левой).
62			Бесшажный ход	Скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания руками.	Выполняется одновременное отталкивание руками и отталкивание ногой (правой или левой).
63			Попеременный двухшажный ход	Два скользящих шага, два попеременных отталкивания руками.	Уметь чередовать элементы движения. Выполнять технику перехода ходов.
64			Брасс	Работа рук и ног в координации с дыханием.. Освоение дыхания	Работа рук и ног в координации с дыханием.. Освоение дыхания
65			Повороты, спуски	Выполнение толчка одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок и перенос тяжести тела на левую ногу	Пройти дистанцию 1000м
66			Повороты	Попеременный толчок	Выполнять

			спуски	руками, попеременный скользящий шаг...	попеременный ход в полной координации.
67			Брасс	Работа рук и ног в координации с дыханием.. Освоение дыхание	Работа рук и ног в координации с дыханием.. Освоение дыхание
68			Повороты спуски	Попеременный толчок руками, попеременный скользящий шаг...	Выполнять попеременный ход в полной координации.
69			Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Выполнять упражнения с мячом
70			Брасс	Работа рук и ног в координации с дыханием.. Освоение дыхание	Проплыть заданную дистанцию
71			Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Выполнять упражнения с мячом
72			Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Выполнять упражнения с мячом
73			Брасс	Работа рук и ног в координации с дыханием.. Освоение дыхание	Проплыть заданную дистанцию
74			Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Выполнять упражнения с мячом
75			Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Выполнять упражнения с мячом
76			Брасс	Работа рук и ног в координации с дыханием.. Освоение дыхание	Проплыть заданную дистанцию
77			Подвижные игры с элементами баскетбола	Бросок-подача мяча ловля игра в команде	Уметь передавать мяч
78			Подвижные игры с элементами баскетбола	Бросок-подача мяча ловля игра в команде	Уметь передавать мяч
79			Плавание дельфином	С доской для плавания одновременный удар	Правильно выполнять движения

				ногами о воду	ногами способом дельфин
80			Подвижные игры с элементами баскетбола	Бросок-подача мяча ловля игра в команде	Уметь передавать мяч
81			Подвижные игры с элементами баскетбола	Бросок-подача мяча ловля игра в команде	Уметь передавать мяч
82			Комбинированное плавание	Освоение дыхания выполнять кроль на груди на спине,брасс,дельфин.	Правильно выполнять движения ногами способом дельфин,кроль
83			Подвижные игры. Пионер бол	ОРУ с мячами . Передача мяча в паре. Подача мяча.	Знать правила игры
84			Подвижные игры. Пионер бол	ОРУ с мячами . Передача мяча в паре. Подача мяча.	Знать правила игры
85			Комбинированное плавание	Освоение дыхания .выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.	Правильно выполнять движения ногами способом дельфин,кроль,брасс
86			Подвижные игры. Пионер бол	ОРУ с мячами . Передача мяча в паре. Подача мяча.	Уметь выполнять подачу мяча.
87			Подвижные игры. Пионер бол	ОРУ с мячами . Передача мяча в паре. Подача мяча.	Уметь выполнять подачу мяча.
88			Комбинированное плавание	Освоение дыхания .выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.	Правильно выполнять движения ногами способом дельфин,кроль,брасс
89			Бег.Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь распределять скоростно-силовую выносливость в беге
90			Бег.Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь распределять скоростно-силовую выносливость в беге
91			Комбинированное плавание	Освоение дыхания .выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.	Правильно выполнять движения ногами способом дельфин,кроль,брасс
92			Бег.Прыжки.	Бег на результат 30м, стартовый разгон. Финиширование.	Уметь распределять скоростно-силовую нагрузку в беге. Выполнять норматив в беге 30м.
93			Бег.Прыжки.	Бег на результат 60м, стартовый разгон.	Уметь распределять скоростно-силовую

				Финиширование.	нагрузку в беге Выполнять норматив в беге 60м.
94			Комбинированное плавание	Освоение дыхания .выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.	Правильно выполнять движения ногами способом дельфин, кроль, брасс
95			Бег. Прыжки	Прыжок в длину с места, с разбега . Тройной прыжок с места	Уметь выполнять разбег и отталкивание.
96			Кроссовая подготовка	Бег на средние дистанции 400-2000м	Развитие скоростно-силовой выносливости
97			Комбинированное плавание	Освоение дыхания .выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.	Правильно выполнять движения ногами способом дельфин, кроль, брасс
98			Прыжки. Метание.	Прыжок в длину способом согнув ноги. Метание м.мяча	Правильно выполнять отталкивание во время прыжка, постановку рук во время метания.
99			Кроссовая подготовка	Бег на средние дистанции 400-2000м	Развитие скоростно-силовой выносливости. Уметь распределять скоростно-силовую выносливость в беге на 1000м.
100			Комбинированное плавание	Освоение дыхания .выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.	Уметь плавать различными способами
101			Метание.	Метание теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.	Уметь распределять скоростно-силовую выносливость в беге на 1000м.
102			Кроссовая подготовка	Бег на средние дистанции 400-2000м	Развитие скоростно-силовой выносливости. Уметь распределять скоростно-силовую выносливость в беге на 1000м.