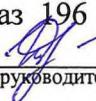


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №3»

Принято на педагогическом совете.  
протокол №1 от «30» августа 2017г.

Утверждаю:  
директор

приказ 196 от «30» августа 2017

 / И.А.Дубовская  
(подпись руководителя образовательной организации)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**физическая культура**  
1- 4 классы

г. Красноуфимск

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В результате обучения физической культуре обучающиеся при получении начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности. Занятия по физической культуре направлены на укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности обучающегося, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Личностные результаты**

#### **У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

#### **Выпускник получит возможность для формирования:**

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

**Предметные результаты**

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физической культуры деятельности**

**Выпускник научится:**

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– плавать, в том числе спортивными способами;

– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России);

– выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### 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. Ее 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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<sup>1</sup>.

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

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

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 вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

---

<sup>1</sup>Спортивно-оздоровительная деятельность

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.

**Легкая 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; подъемы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие 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 легкой 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

#### **На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы. 1 класс**

№ урока	Тема	Кол-во часов
1	Правила поведения и т.б. на уроках ф.к. Объяснение понятия «физическая культура» Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятиям «основная стойка», «смирно», Подвижная игра «Займи свое место»	1
2	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры «Салки с домом»	1
3	Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 х ю м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1
4	Обучение прыжкам в верхи в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса.	1
5	Объяснение значения физической культуры в жизни человека.. Совершенствование выполнения строевых упражнений .Разучивание игры «Жмурки»	1
6	Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра «Пятнашки»	1
7	Объяснение контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника»	1
8	Ознакомление со способами передвижения человека .Обучение прыжку в длину с места .Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места	1
9	Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Разучивание игр: «Запрещенное движение», «Два Мороза»	1
10	Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятия «физические качества человека». Разучивание игры «Два Мороза». Игра «Удочка»	1
11	Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее	1

	эффективного темпа бега. Разучивание подвижной игры «Воробушки попрыгунчики»	
12	Обучение метанию предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы»	1
13	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание игры «Кто быстрее схватит?»	1
14	Т/б. Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание подвижной игры «Передача мяча в тоннеле»	1
15	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки	1
16	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Разучивание игры «Займи свое место»	1
17	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях	1
18	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке	1
19	Контроль двигательных качеств: подтягивания из вися лежа. Разучивание подвижной игры «Правильный номер»	1
20	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах	1
21	Объяснение значения занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции	1
22	Обучение технике поворота лыж переступанием, движения на лыжах в колонне	1
23	Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом	1
24	Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах без палок.	1
25	Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне от 5-8.°	1
26	Обучение торможению на лыжах.	1
27	Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок	1
28	Обучение скользящему шагу на лыжах с палками.	1
29	Обучение подъему на лыжах с помощью палок. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах	1
30	Обучение движению на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъем от 5-8° с палками.	1
31	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500 м в медленном темпе.	1
32	Т/б. Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Волк во рву»	1
33	Объяснение значения физкультминуток и принципов их построения. Обучение кувыркам вперед поточным методом.	1
34	Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперед, сидя на полу; «мост», полу шпагат. Обучение перекату назад в	1

	группировке.	
35	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания. Обучение упражнениям в паре. Игра «Удочка»	1
36	Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Разучивание игры «Змейка».	1
37	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко»	1
38	Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах. Совершенствование кувырков вперед.	1
39	Обучение упражнениям полосы препятствий. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка».	1
40	Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещен по гимнастическим стенкам. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед. Разучивание игры «Ноги на весу»	1
41	Обучение лазанью по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Игра «Ноги на весу»	1
42	Развитие гибкости в упражнении «шпагат». Совершенствование лазанья по канату.	1
43	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений.	1
44	Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге и совершенствование лазания по канату. . Разучивание игры «День и ночь»	1
45	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Весёлые старты»	1
46	Т/б. Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Анти вышибалы»	1
47	Обучение броскам мяча одной рукой. Разучивание игры «Снежки»	1
48	Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. Разучивание игры «Мяч из круга».	1
49	Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу». Разучивание игры «Мяч соседу»	1
50	Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». Разучивание игры «Горячая картошка».	1
51	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах»	1
52	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч»	1
53	Обучение броскам набивного мяча из-за головы. Разучивание игры «Вышибал маленькими мячами.».	1
54	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка».	1
55	Контроль за развитием двигательных качеств: броски малого мяча в горизонтальную цель. Разучивание игры «Быстрая подача»	1
56	Т/б. Развитие координации в перекатах в группировке. Разучивание	1

	кувырка назад. Игра «Охотники- утки»	
57	Обучение стойке на голове. Разучивание серии акробатических упражнений. Игра «Тараканчики».	1
58	Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Игра-эстафета с гимнастическими палками.	1
59	Разучивание комбинации из акробатических элементов. Развитие скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки.	1
60	Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры «Коньки горбунки»	1
61	Совершенствование упражнений акробатики.	1
62	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Коньки горбунки»	1
63	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Правильный номер».	1
64	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом»	1
65	Т/б. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет?»	1
66	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры.	1
67	Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	1
68	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	1
69	Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости.	1
70	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10м. Разучивание игры с элементами пионербола..	1
71	Совершенствование бросков и ловли мяча. Разучивание игры в пионербол. Общая физическая подготовка.	1
72	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах сбегом, прыжками и метаниями. Теоретические занятия, подводные упражнения и имитация способов плавания	1
73	. Соревнования круговая эстафета этап 200м. Виды плавания, подводные упражнения на суше.	1
74	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м Подвижные игры «Пятнашки»; «Мы весёлые ребята».	1
75	Мини-футбол. Ведение мяча и удары. Вход в воду, имитационные упражнения. Общая физическая подготовка.	1
76	Эстафеты и подвижные игры.	1
77	Итоги года. Задание на лето. Подвижные игры на улице.	1

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы. 2 класс**

№ урока	Тема	Кол-во часов
1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижная игра "Салки-догонялки".	1
2	Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Игра "Ловишка".	1
3	Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра "Салки с домом".	1
4	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 x 10 м. Игра "Гуси- лебеди".	1
5	Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра "Удочка".	1
6	Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия "физическая культура как система занятий физическими упражнениями". Игра "Жмурки".	1
7	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Разучивание игры "Кто дальше бросит".	1
8	Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета " За мячом противника".	1
9	Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований .Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места.	1
10	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры "Запрещенное движение "и "Два Мороза".	1
11	Объяснения понятия "физические качества" .Развитие внимания, мышления, Двигательных качеств посредством подвижных игр.	1
12	Ознакомление с основными способами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции.	1
13	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м. с высокого старта.	1
14	Правила безопасного поведения во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Разучивание подвижной игры "Охотник и зайцы".	1
15	Т/б. Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры "Волна".	1
16	Совершенствование выполнения упражнения "вис на гимнастической стенке на время". Развитие памяти и внимания в игре "Отгадай чей голосок".	1
17	. Развитие координационных способностей в упражнениях	1

	гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники выполнения перекатов .Подвижные игры "Передача мяча в тунеле".	
18	Совершенствование техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно- силовых способностей в круговой тренировке.	1
19	Совершенствование техники упражнения "стойка на лопатках". Развитие ловкости и координации в подвижной игре "Посадка картофеля".	1
20	Развитие гибкости в упражнении "мост". Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях.	1
21	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1
22	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по наклонной по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра на внимание "Запретное движение".	1
23	Контроль двигательных качеств :подтягивание на низкой перекладине из вися лежа. . Разучивание подвижной игры "Конники-спортсмены".	1
24	Развитие равновесия в упражнениях "цапля" ,"ласточка". Разучивание игры "Прокати быстрее мяч".	1
25	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. . Развитие памяти и внимания, координации движений в игре "Что изменилось?".	1
26	Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед.	1
27	Развитие гибкости в глубоких выпадах ,наклон вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнениях "мост", "полушпагат". Развитие прыгучести в эстафете "Веревочка под ногами".	1
28	Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Разучивание упражнений эстафеты с гимнастическими палками.	1
29	Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики.	1
30	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки.	1
31	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий. Игра "Ноги на весу".	1
32	Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра "Удочка".	1
33	Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой. Обучение выполнению строевых команд в различных ситуациях.	1
34	Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки.	1
35	Совершенствование упражнений гимнастики: "стойка на лопатках", "мост", "лодочка", "рыбка". Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий.	1
36	Совершенствование навыков перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед. Игра "Ноги на весу".	1

37	Развитие силы и выносливости в лазанье по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. : Разучивание игры "Веребочка под ногами".	1
38	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание общеразвивающих упражнений с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча. Подвижные игры "Вышибалы"	1
39	Обучение броскам и ловле мяча в паре.. Подвижная игра "Мяч соседу".	1
40	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. . Разучивание игры "Мяч среднему".	1
41	Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра "Охотники и утки".	1
42	Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге.. Подвижная игра "Мяч из круга".	1
43	Совершенствование техники выполнения броска мяча в кольцо способом "снизу". Подвижная игра "Мяч соседу".	1
44	Совершенствование техники выполнения броска мяча в кольцо способом "сверху". Подвижная игра "Бросок мяча в кольцо".	1
45	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Подвижная игра "Гонка мячей в колоннах".	1
46	Правила безопасности на воде. Упражнения на всплывание.	1
47	Упражнения на согласованность работы рук и ног.	1
48	Лежание и скольжение.	1
49	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Разучивание игры "По местам".	1
50	Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Игра "Перестрелка".	1
51	Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1
52	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции 1000 м. Подвижная игра "Охотники и олени".	1
53	Обучение подъему различными способами, спуску в основной стойке и торможение палками.	1
54	Совершенствование навыка спуска на лыжах в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра "Кто дальше прокатится на лыжах".	1
55	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двушажному ходу на лыжах без палок и с палками.	1
56	Обучение поворотам приставными шагами .Совершенствование навыка спуска на лыжах в основной стойке и подъема, торможения падением.	1
57	Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра "День и ночь".	1
58	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции 1000 м. Подвижная игра "Охотники и олени".	1
59	Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 1500 м.	1
60	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных	1

	игр на лыжах и без них. Разучивание игры "На буксире".	
61	Т/б. Обучение передаче мяча в парах.. Подвижная игра "Мяч из круга".	1
62	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Подвижная игра "Перекинь мяч".	1
63	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы ,снизу. Подвижная игра "Выстрел в небо".	1
64	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы. Игра в пионербол.	1
65	Обучение подаче мяча одной рукой через сетку. Игра в пионербол.	1
66	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол.	1
67	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол.	1
68	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии.	1
69	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Подвижная игра "Гонка мячей".	1
70	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. Подвижная игра "Слалом с мячом".	1
71	Обучению умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры ""Футбольный бильярд".	1
72	Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении. Разучивание игры "Бросок ногой"	1
73	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол.	1
74	Контроль двигательных качеств:: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра "Быстрая подача".	1
75	Т/б. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Подвижная игра "Посадка картофеля".	1
76	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств по посредством серии акробатических упражнений. Игра "Ноги на весу".	1
77	Развитие внимания, мышления , координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Развитие ловкости в игре-эстафете. с гимнастическими палками.	1
78	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами "Передал- садись"	1
79	Совершенствование упражнений акробатики поточным методом .Развитие силы и ловкости в круговой тренировке.. Игра "Ноги на весу".	1
80	Развитие координационных способностей посредством выполнения упора на руках. Игра "Пустое место".	1
81	Совершенствование прыжка в длину с места. Игра "Коньки-горбунки".	1
82	Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств.	1
83	Контроль двигательных качеств :подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игра "Коньки-горбунки".	1
84	Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра "Охотники и утки".	1
85	Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. Подвижная игра "Заморозки".	1
86	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1

	Игра "Третий лишний".	
87	Контроль за развитие двигательных качеств: поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра "Правильный номер с мячом".	1
88	Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях. Разучивание игровых действий эстафет. Игра "Перетяжки".	1
89	Т/б. Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Игра "День и ночь"	1
90	Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	1
91	Развитие силы (прыгучесть) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета "Кто дальше прыгнет".	1
92	Контроль за развитие двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры.	1
93	Развитие скорости в беге на 30 м. с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	1
94	Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Контроль за развитие двигательных качеств: бег на 30 м.	1
95	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Разучивание игры "Точно в мишень".	1
96	Контроль за развитие двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Разучивание игры "За мячом противника".	1
97	Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания.	1
98	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м. Игра в пионербол. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания.	1
99	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование бросков и ловли мяча. Игра в пионербол. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания.	1
100	Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки. Игра "Вызов номеров".	1
101	Развитие координации движений, ловкости, внимания в эстафетах с бегом, прыжками и метанием.	1
102	Совершенствование игры "За мячом противника", "Вышибалы", пионербол.	1

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы. 3класс**

№ урока	Тема	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки»	1

2	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Ловишка»	1
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»	1
4	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»	1
5	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	1
6	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	1
7	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»	1
8	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете	1
9	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний»	1
10	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие координационных качеств посредством игр. Подвижная игра «Третий лишний»	1
11	Т/б. Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скорости в упражнениях эстафеты «За мячом противника»	1
12	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах	1
13	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два Мороза»	1
14	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете	1
15	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний»	1
16	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие координационных качеств посредством игр. Подвижная игра «Третий лишний»	1
17	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега	1
18	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»	1
19	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком»	1
20	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие координационных способностей посредством общеразвивающих упражнений. Разучивание игры	1

	«Догонялки на марше»	
21	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна»	1
22	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше»	1
23	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	1
24	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки	1
25	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра «Посадка картофеля»	1
26	Совершенствование выполнения упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях	1
27	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки	1
28	Развитие координации ходьбе потивоходом и "змейкой" Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра «Класс, смирно»	1
29	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из вися лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1
30	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	1
31	Обучение положению ног углом в вися на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?»	1
32	Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие; соревновательные). Совершенствование кувырков вперед	1
33	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами». Совершенствование кувырка вперед	1
34	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой; Развитие координационных способностей в эстафетах с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка»	1
35	Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики	1
36	Т/б. Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»	1
37	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»	1
38	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной	1

	рукой. Подвижная игра «Мяч среднему»	
39	Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
40	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга»	1
41	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	1
42	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1
43	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	1
44	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы»	1
45	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	1
46	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами»	1
47	Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину	1
48	Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча	1
49	Правила поведения на воде. Специальные плавательные упражнения	1
50	Движение рук и ног во время плавания	1
51	Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и передачей мяча	1
52	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота»	1
53	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Пере-стрелка»	1
54	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	1
55	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с отдельным стартом на время	1
56	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками	1
57	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра «Кто дольше прокатится»	1
58	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах	1
59	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет»	1
60	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором». Обучение падению на	1

	лыжах на бок под уклон на месте и в движении, Разучивание игры «Затормози до линии»	
61	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени»	1
62	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема	1
63	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж	1
64	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
65	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	1
66	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»	1
67	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол	1
68	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	1
69	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол	1
70	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол	1
71	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге	1
72	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	1
73	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»	1
74	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	1
75	Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногой»	1
76	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	1
77	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	1
78	Т/б. Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. Подвижная игра «Ноги на весу»	1
79	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см на носках, приставным шагом, выпадами. Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. Подвижная игра "Заморозки"	1
80	Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастическими палками	1

81	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Совершенствование упражнений акробатики. Игра с мячами «Передал - садись»	1
82	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами. Подвижная игра «Веребочка под ногами»	1
83	Обучение лазанью по канату в три приема. Развитие координации посредством упоров на руках Подвижная игра «Пустое место»	1
84	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки-горбунки»	1
85	Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла	1
86	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки-горбунки»	1
87	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Ладшки», «Погончики», «Насос», «Кошка». Совершенствование упражнений акробатики. Подвижная игра «Волк и зайцы»	1
88	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки»	1
89	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	1
90	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	1
91	Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	1
92	Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки»	1
93	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением	1
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?»	
95	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	1
96	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий	1
97	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке	1
98	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости	1
99	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. Игра в пионербол. Теоретические знания, подводящие упражнения и имитация способов плавания.	1

100	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол. Теоретические знания, подводящие упражнения и имитация способов плавания.	1
101	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров»	1
102	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания) Теоретические знания, подводящие упражнения и имитация способов плавания.	1

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы. 4 класс**

№	Тема	Кол-во часов
1	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки» 1	1
2	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель»	1
3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость)	1
4	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
5	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII-XIX вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника»	1
6	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта	1
7	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров	1
8	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	1

9	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствие»	1
10	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву»	1
11	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр	1
12	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки»	1
13	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами	1
14	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	1
15	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно силовых качеств мышц ног (прыгучесть)	1
16	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка»	1
17	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты»	1
18	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка»	1
19	Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля»	1
20	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекувырки в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания	1
21	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики	1
22	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	1
23	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки»	1
24	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий	1
25	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса(1 кг, 2 кг)	1
26	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка»	1
27	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами,согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка	1

	и иголочка»	
28	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест»	1
29	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест»	1
30	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки	1
31	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее»	1
32	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом»	1
33	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осажит игроков»	1
34	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал - садись»	1
35	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	1
36	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1
37	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»	1
38	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол	1
39	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол	1
40	Контроль за развитием двигательных качеств: поднятие туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол	1
41	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»	1
42	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол	1
43	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол	1
44	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол	1
45	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол	1
46	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	1

47	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол	1
48	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом	1
49	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	1
50	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	1
51	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет»	1
52	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	1
53	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка»	1
54	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м	1
55	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции	1
56	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	1
57	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м	1
58	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время	1
59	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж	1
60	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах	1
61	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	1
62	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол	1
63	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	1
64	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол	1
65	Обучение упражнениям с мячом в парах: — верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	1
66	Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером	1
67	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол	1
68	Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; - прием и передача мяча после	1

	подачи партнером	
69	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	1
70	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола	1
71	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах	1
72	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола	1
73	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе.	
74	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола	1
75	Т/б. Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом»	1
76	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки»	1
77	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100 см (на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморозки»	1
78	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу»	1
79	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема. Подвижная игра «Мышеловка»	1
80	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка»	1
81	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
82	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы»	1
83	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из вися лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы»	1
84	Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Подвижная игра «Метко в цель»	1
85	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой; развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики	1
86	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний»	1
87	Обучение гимнастике для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). Подвижная игра «Удочка»	1

88	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Развитие внимания, мышления, координации посредством упражнений акробатики в комбинации	1
89	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики	1
90	Т/б. Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод»	1
91	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра «Ловишка, поймай ленту»	1
92	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 3'0 м	1
93	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель»	1
94	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
95	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини-футбол	1
96	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол	1
97	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания	1
98	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м. <b>Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания</b>	1
99	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания	1
100	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»	1
101	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	1
102	Итоги года. Задание на лето. Подвижные игры.	1