**Раздел I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.Статус документа**

 Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе авторской программы д.п.н. В. И. Ляха и к.п.н. А. А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», утверждённой МО РФ, в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Программа рассчитана на **102 часа** из расчёта **3 учебных часа в неделю** на основе базисного учебного плана на 2015-2016 учебный год**.**

**Для реализации программного содержания** используется учебник:**Лях, В. И. Мой друг физкультура: 1–4 кл. – М.: Просвещение, 2009г.**

**2.Структура документа**

Программа включает следующие разделы: пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание тем учебного курса, требования к уровню подготовки учащихся, оканчивающих третий класс, перечень учебно-методического обеспечения.

**3.Общая характеристика учебного предмета**

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола и лыжной подготовке.

 Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 4 классе составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич .. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделе, «Легкоатлетические упражнения».

 **4.Оcновные содержательные линии**

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент). Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

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

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

 **5.Цели обучения**

* **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
* **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
* **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
* **воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

**Место предмета в базисном учебном плане**

В федеральном базисном учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится **3 часа в неделю**. Всего на изучение программного материала отводится **102 часа**. Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 4 класс разработана на основе учебно-методического комплекта «Школа России», а именно авторской программы д.п.н. В. И. Ляха и к.п.н. А. А. Зданевича. **Срок освоения программы 1 год.**

**РАЗДЕЛ II . УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **Класс** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| ***1.*** | ***Базовая часть*** |  |  |  | ***72*** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* |
| 1.2 | Подвижные игры |  |  |  | 6 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики |  |  |  | 21 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения |  |  |  | 35 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка |  |  |  | 10 |
| ***2.*** | ***Вариативная часть*** |  |  |  | ***30*** |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола |  |  |  | 5 |
| 2.2 | Лыжная подготовка |  |  |  | 21 |
| 2.3 | Плавание |  |  |  | 4 |
|  | Всего: |  |  |  | **102** |

**Раздел III.СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА**

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

1. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положение тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечно - сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

2. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

3. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения.

4. Обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитию мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

5. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

6. Овладение приемами саморегуляции, контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

7. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса.

**Гимнастика с элементами акробатики (21 часов)**

Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, строевые упражнения, развитие координационных, силовых способностей и гибкости а также правильной осанке. Освоение акробатических упражнений, висов и упоров, навыков лазания и.

**Легкоатлетические упражнения (35 часов)**

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, упражнений в прыжках в длину. Освоение навыков ходьбы и развитие скоростных и координационных способностей, прыжков, овладение навыками метания.

**Кроссовая подготовка ( 10 часов )**

Бег по пересечённой местности .

**Лыжная подготовка (21 часов)**

Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, техника безопасности при занятиях лыжами. Переноска и надевание лыж, ступающий и скользящий шаг без палок и с палками, повороты переступанием на месте и в движении, подъемы и спуски с небольших склонов, торможение плугом, прохождение дистанции до 2,5 км, попеременный двухшажный ход.

**Подвижные игры (6 часов)**

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность. Закрепление и совершенствование навыков бега, развития скоростных способностей, ориентирование в пространстве, метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

**Подвижные игры на основе баскетбола (5 )**

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

**Плавание (4 часов)**

Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.

**Раздел IV. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

**В результате изучения физической культуры ученик должен знать / понимать:**

* роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
* правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физически ;

**уметь:**

* передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
* выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
* выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

**использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

* для выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
* преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
* соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
* наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленности.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические** **способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
| Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз | 5 | 4 |
| К выносливости | Бег 1000 м | Без учета времени |
| К координации | Челночный бег 3 х 10 м, с | 11,0 | 11,5 |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

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

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнения.

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

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

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

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

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**РАЗДЕЛ V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1.Поурочные разработки по физкультуре : 4 класс : - М . ВАКО , 2010 .

2.Лях, В. И. Мой друг физкультура: 1–4 кл. – М.: Просвещение, 2009

**Дополнительная литература**

1.Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания. (программы общеобразовательных учреждений. Начальные классы, (1–4). – М.: Просвещение, 2009.

2. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина. – М.: ВАКО, 2009.

3.Лёвина С. А., С.И. Тукачёва. Физкультминутки.Вып.2. - Волгоград: Учитель,2009.

**РАЗДЕЛ VI. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Тема урока | Кол-во часов |  Тип урока | Хар-ка дея-ти уч-ся или виды уч. дея-ти | Виды контроля, измерители | Планируемые результаты освоения материала | Дата проведения |
|  |  |  |  |  |  |  | План  | Факт  |
| 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. | 1 | Вводный | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра. Инструктаж по ТБ | Текущий | Уметьправильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м |  |  |
| 2 | Развитие скоростных способностей. | 1 | Комплекс-ный | Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  | Текущий | Уметьправильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м |  |  |
| 3 | Бег на скорость 30, 60 м. | 1 | Комплексный | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».  | Текущий | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м |  |  |
| 4 | Развитие скоростных способностей. | 1 | Комплексный | Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | Текущий | Уметьправильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м |  |  |
| 5 | Бег на результат 30, 60 м. | 1 | Учётный | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра. Развитие скоростных способностей | Бег (30 м).Мальчики5.0–5.5–6.0;девочки:5.2–5.7–6.0.Бег (60 м). Мальчики10.0;девочки: 10.5 | Уметьправильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м |  |  |
| 6 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. | 1 | Комплексный | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | Уметьправильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться |  |  |
| 7 | Тройной прыжок с места | 1 | Комплексный | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Уметьправильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться |  |  |
| 8 | Прыжок в длину способом согнув ноги. | 1 | Комплексный | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Уметьправильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться |  |  |
| 9 | Бросок теннисного мяча на дальность | 1 | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель |  |  |
| 10 | Бросок набивного мяча. | 1 | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель |  |  |
| 11 | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние | 1 | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра. Развитие скоростно-силовых способностей | Метание в цель: из 5 попыток – 3 попадания(зачет) | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель |  |  |
| 12 | Равномерный бег | 1 | Комплексный | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра. Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | Текущий | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  |  |
| 13 | Чередование бега и ходьбы | 1 | Комплексный | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | Текущий | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  |  |
| 14 | Развитие выносливости | 1 | Комплексный | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра. Развитие выносливости | Текущий | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  |  |
| 15 | Равномерный бег 7 мин. | 1 | Комплексный | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Текущий | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  |  |
| 16 | Равномерный бег 8 мин. | 1 | Комплексный | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра. Развитие выносливости | Текущий | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  |  |
| 17 | Чередование бега и ходьбы | 1 | Комплексный | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра. Развитие выносливости | Текущий | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  |  |
| 18 | Равномерный бег 9мин | 1 | Комплексный | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра. Развитие выносливости | Текущий | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  |  |
| 19 | Равномерный бег 9мин. | 1 | Комплексный | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | Текущий | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  |  |
| 20 | Чередование бега и ходьбы | 1 | Комплексный | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра. Развитие выносливости | Текущий | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  |  |
| 21 | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы | 1 | Комплексный | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра. Развитие выносливости | Текущий | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  |  |
| 22 | Кросс 1 км по пересеченной местности | 1 | Учётный | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра. | Без учета времени | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  |  |
| 23 |  Кувырок вперед, кувырок назад. | 1 | Комплексный | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ | Текущий | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 24 | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | 1 | Комплексный | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» | Текущий | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 25 | Ходьба по бревну на носках. | 1 | Комплексный | Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра. | Текущий | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 26 | Мост с помощью и самостоятельно | 1 | Комплексный | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | Текущий | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 27 | Ходьба по бревну на носках. | 1 | Комплексный | Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра. | Текущий | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 28 | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | 1 | Учётный | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра | Фронтальный: выполнение комбинации из разученных элементов | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 29 | Вис завесом. | 1 | Комплекс-ный | ОРУ с предметами. Вис завесом, .Эстафеты. Игра Развитие силовых качеств | Текущий | Уметь выполнять висы и упоры |  |  |
| 30 | Вис на согнутых руках, согнув ноги. | 1 | Комплекс-ный | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра. Развитие силовых качеств | Текущий | Уметь выполнять висы и упоры |  |  |
| 31 | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. | 1 | Комплекс-ный | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра Развитие силовых качеств | Текущий | Уметь выполнять висы и упоры |  |  |
| 32 | Висы. | 1 | Комплекс-ный | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра. | Текущий | Уметь выполнять висы и упоры |  |  |
| 33 | Висы. | 1 | Комплекс-ный | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра. Развитие силовых качеств | Текущий | Уметь выполнять висы и упоры |  |  |
| 34 | Висы | 1 | Учётный | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра Развитие силовых качеств | Оценка техники выполнения висов. Поднимание ног в висе: «5» – 12; «4» – 8; «3» – 2.Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1 | Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе |  |  |
| 35 | Лазание по канату в три приема. | 1 | Комплекс-ный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок |  |  |
| 36 | Перелезание через препятствие. | 1 | Комплекс-ный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок |  |  |
| 37 | Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. | 1 | Комплекс-ный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок |  |  |
| 38 |  Опорный прыжок | 1 | Комплекс-ный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок |  |  |
| 39 | Опорный прыжок | 1 | Комплекс-ный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок |  |  |
| 40 | Перелезание через препятствие. | 1 | Учетный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Оценка техники лазанья по канату | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок |  |  |
| 41 | Стойки и передвижения, повороты, остановка | 1 | Совершенствование ЗУН | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Текущий | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты |  |  |
| 42 | Ловля и передача мяча. | 1 | Комплексный | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | Текущий | Уметь выполнять различные варианты передачи м |  |  |
| 43 | Ловля и передача мяча. | 1 | Комплексный | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.  | Текущий | Уметь выполнять различные варианты передачи м |  |  |
| 44 | Ловля и передача мяча. | 1 | Комплексный | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.  | Текущий | Уметь выполнять различные варианты передачи м |  |  |
| 45 | Ведение мяча | 1 | Комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  | Текущий | Корректировка движений при ловле и передаче мяча |  |  |
| 46 | Ведение мяча | 1 | Комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  | Текущий | Корректировка движений при ловле и передаче мяча |  |  |
| 47 | Ведение мяча | 1 | Комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  | Текущий | Корректировка движений при ловле и передаче мяча |  |  |
| 48 | Бросок мяча | 1 | Комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра | Текущий | Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками |  |  |
| 49 | Бросок мяча | 1 | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра. | Текущий | Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками |  |  |
| 50 | Скользящий шаг. Повороты. | 1 | Комплексный | ТБ на уроках лыжной подготовки. Перенос массы тела в повороте переступанием на месте, с продвижением вперёд и в скользящем шаге Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения | Выявить уровень имеющихся у учащихся навыков передвижения на лыжах | Знатьспособы передвижения на лыжахУметь выполнятьскользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд |  |  |
| 51 | Перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. | 1 | Совершенствование ЗУН | Перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости. Техника лыжных ходов. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения | Текущий | Уметь выполнятьскользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд |  |  |
| 52 | Одноопорное скольжение в скользящем шаге. | 1 | Совершенствование ЗУН | Одноопорное скольжение в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием с продвижением вперёд. Спуск в стойке устойчивости с выдвижением вперёд правой и левой ноги. | Текущий | Уметь выполнятьскользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд |  |  |
| 53 | Спуск в стойке | 1 | Комплексный | Одноопорное скольжение в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием с продвижением вперёд. Спуск в стойке устойчивости с выдвижением вперёд правой и левой ноги | Текущий | Уметь выполнятьскользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд |  |  |
| 54 | Наклон туловища в скользящем шаге. | 1 | Комплексный | Наклон туловища в скользящем шаге. Смена ног в стойке устойчивости во время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах. | Текущий | Уметь выполнятьскользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд |  |  |
| 55 | Наклон туловища в скользящем шаге. | 1 | Комплексный | Наклон туловища в скользящем шаге. Смена ног в стойке устойчивости во время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах. | Текущий | Уметь выполнять скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд |  |  |
| 56 | Попеременный двухшажный ход | 1 | Совершенствование ЗУН | Поздний перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной лыжине. Напряжение и расслабление мышц в стойке устойчивости во время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах | Текущий | Уметь выполнятьскользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд |  |  |
| 57 | Попеременный двухшажный ход | 1 | Комплексный | Поздний перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной лыжине. Напряжение и расслабление мышц в стойке устойчивости во время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах | Текущий | Уметь выполнятьскользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд |  |  |
| 58 | Подъём «лесенкой» | 1 | Совершенствование ЗУН | Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Переход в стойку устойчивости после разбега с выдвижением вперёд правой и левой ноги. | Уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперёд. | Уметь выполнятьскользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд |  |  |
| 59 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | Комплексный | Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки | Текущий | Уметь выполнятьскользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд |  |  |
| 60 |  Поворот переступанием на месте с продвижением вперёд | 1 | Комплексный | Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки | Текущий | Уметь выполнятьскользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд |  |  |
| 61 | Спуск в стойке устойчивости с палками в руках | 1 | Совершенствование ЗУН | Посадка лыжника. Согласование движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках | Текущий | Уметь выполнятьскользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд |  |  |
| 62 | Скользящий шаг | 1 | Совершенствование ЗУН | Задержка маховой ноги в скользящем шаге. Изменение расстояния при выдвижении ноги вперёд в стойке устойчивости. | Текущий | Уметь выполнятьскользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд |  |  |
| 63 | Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска | 1 | Комплексный | Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска. | Оценить технику выполнения подъёма «лесенкой» наискось | Уметь выполнятьскользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд |  |  |
| 64 | Попеременно двухшажный ход | 1 | Совершенствование ЗУН | Движение руки за бедро в попеременном двухшажном ходе. | Текущий | Уметь выполнятьскользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд |  |  |
| 65 | Попеременно двухшажный ход | 1 | Совершенствование ЗУН | Движение руки за бедро в попеременном двухшажном ходе. | Оценить технику выполнения спуска в стойке устойчивости | Уметь выполнятьскользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд |  |  |
| 66 | Скользящий шаг | 1 | Совершенствование ЗУН | Задержка маховой ноги в скользящем шаге. Изменение расстояния при выдвижении ноги вперёд в стойке устойчивости. | Текущий | Уметь выполнятьскользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд |  |  |
| 67 | Скользящий шаг | 1 | Совершенствование ЗУН | Задержка маховой ноги в скользящем шаге. Изменение расстояния при выдвижении ноги вперёд в стойке устойчивости. | Текущий | Уметь выполнятьскользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд |  |  |
| 68 | Скользящий шаг. Повороты | 1 | Комплексный | Продвижение по лыжне скользящим шагом | Текущий | Уметь выполнятьскользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд |  |  |
| 69 | Прохождение дистанции 1 км. | 1 | Совершенствование ЗУН | Прохождение дистанции 1 км. | Оценить технику выполнения скользящего шага, попеременного двухшажного хода. | Уметь выполнятьскользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд |  |  |
| 70 | Бросок мяча | 1 | Комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра. | Текущий | Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками |  |  |
| 71 | Развитие ловкости | 1 | Комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. . | Текущий | Уметь выполнять специальные беговые упражнения. |  |  |
| 72 | Игровые задания | 1 | Комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Текущий | Уметь применять в игре защитные действия |  |  |
| 73 | Игровые задания | 1 | Комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Текущий | Уметь применять в игре защитные действия |  |  |
| 74 | Развитие кондиционных и координационных способностей | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. | Текущий | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. . |  |  |
| 75 | Акробатические упражнения | 1 | Комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. | Текущий | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |  |
| 76 | Акробатические упражнения | 1 | Комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. | Текущий | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |  |
| 77 | Акробатические упражнения | 1 | Комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине.  | Текущий | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |  |
| 78 | Акробатические упражнения | 1 | Комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. | Текущий | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |  |
| 79 | Развитие гибкости | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. П/и. | Текущий | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений |  |  |
| 80 | Развитие силовых способностей | 1 | Комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине – на результат. П/И | Текущий | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
| 81 | Развитие силовых способностей | 1 | Комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине – на результат. П/И | ТекущийМальчики:«5» «4» «3»5 3 1Девочки:«5» «4» «3»18 13 8 | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
| 82 | Развитие координационных способностей | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | Текущий | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
| 83 | Развитие координационных способностей | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | Текущий | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
| 84 | Упражнения на равновесие | 1 | Комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. На бревне высотой 80 см ходьба на носках, выпадами, с грузом на голове, с опусканием на одно колено, повороты на 90˚ стоя на носках. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и. | Текущий | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
| 85 | Упражнения на равновесие | 1 | Комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. На бревне высотой 80 см ходьба на носках, выпадами, с грузом на голове, с опусканием на одно колено, повороты на 90˚ стоя на носках. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и. | Текущий | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
| 86 | Развитие ловкости | 1 | Комплексный | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут Учебная игра «Пионербол». | Текущий | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
| 87 | Развитие координационных способностей | 1 | Комплексный | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Учебная игра: «Пионербол» | Текущий | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
| 88 | Развитие координационных способностей | 1 | Комплексный | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Учебная игра: «Пионербол» | Текущий | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
| 89 | Преодоление препятствий | 1 | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Уметь демонстрировать физические кондиции | Текущий | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |
| 90 | Развитие выносливости. | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000метров. П/И | Текущий | Корректировка техники бега |  |  |
| 91 | Переменный бег | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 5 минут.  | Текущий | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |
| 92 | Кроссовая подготовка | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности. | Текущий | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |
| 93 | Развитие силовой выносливости | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров | Текущий | Тестирование бега на 1000 метров |  |  |
| 94 | Спринтарский бег . Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | Обучение  | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.).  | Текущий | Уметь демонстрировать темп бега |  |  |
| 95 | Высокий старт | 1 | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. | Текущий | Уметь демонстрировать технику высокого старта |  |  |
| 96 | Развитие координационных способностей. Эстафеты | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров.. | Текущий | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. |  |  |
| 97 | Развитие скоростных способностей | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег.до40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра | ТекущийМальчики: «5» - 5,2 «4» - 5,8 «3» - 6,4Девочки: «5» -5,4 «4» -6,0 «3»-6,6 | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. |  |  |
| 98 | Плавание  | 1 | Комплексный | Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Инструктаж по ТБ. Специальные упражнения для освоения в водной среде | Текущий | **Знать** названия плавательных упражнений. |  |  |
| 99 | Плавание | 1 | Комплексный | Роль и значение умения плавать в жизни каждого человека. Согласование работы рук и ног. | Текущий | **Знать** названия плавательных упражнений.**Соблюдать** технику безопасности |  |  |
| 100 | Плавание | 1 | Комплексный | Согласованность работы рук и ног. | Текущий | **Выполнять** подготовительные упражнения для освоения техники плавания. |  |  |
| 101 | Плавание | 1 | Комплексный | Преодоление полосы препятствий из 5 предметов | Текущий | **Выполнять** подготовительные упражнения для освоения техники плавания. |  |  |
| 102 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги | Текущий | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места и разбега |  |  |