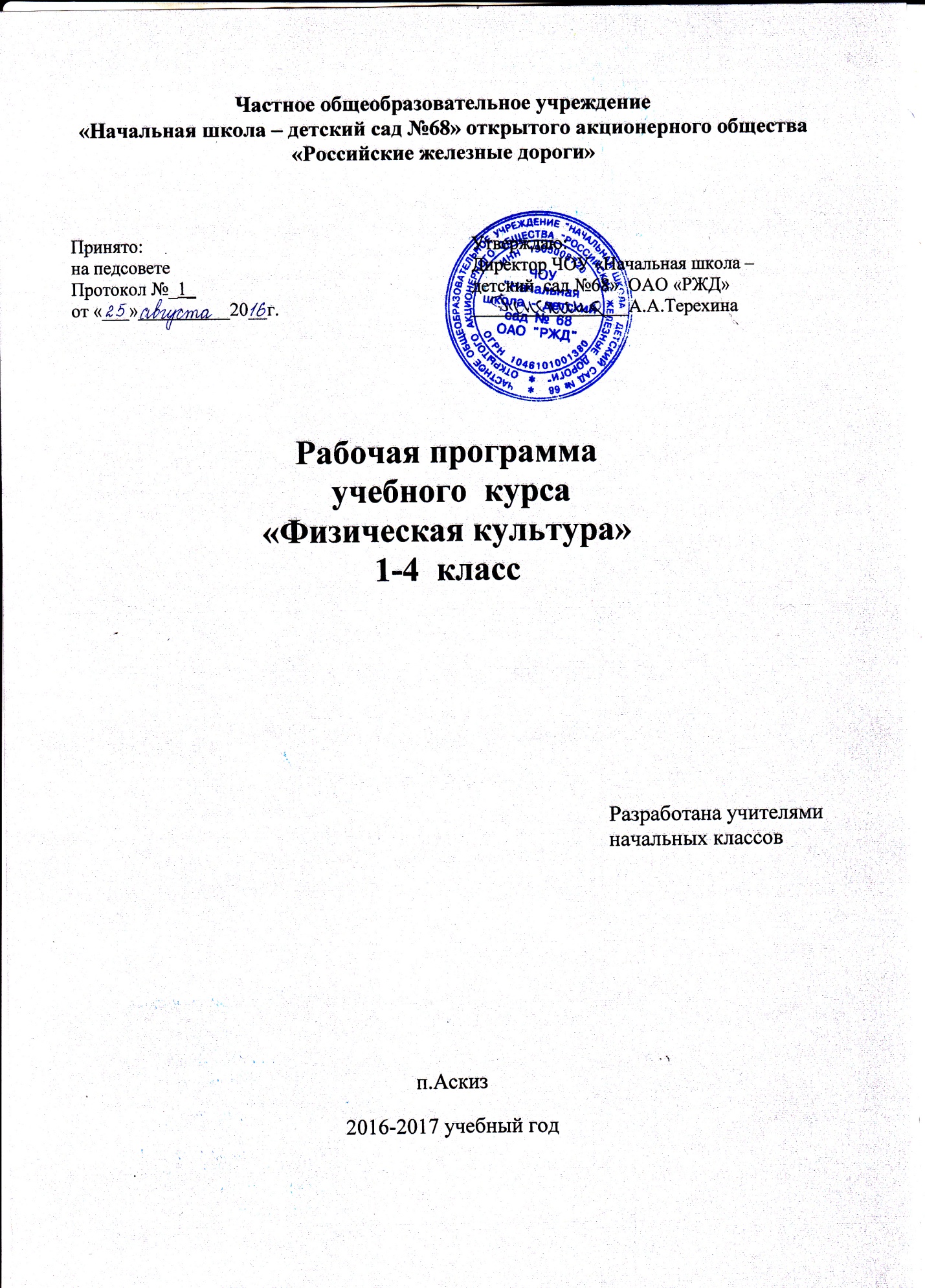
****

**Содержание**

|  |
| --- |
| Пояснительная записка…………………………………………………...………3  Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса………………..3  Место курса в учебном плане…………………………………………………….7  Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса……8  Содержание курса………………………………………………………………..18  Календарно-тематическое планирование 1 класс…………………………..…23  Календарно-тематическое планирование 2 класс……………………………..26  Календарно-тематическое планирование 3 класс……………………………..29  Календарно-тематическое планирование 4 класс…………………………..…32 |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе: «Рабочей программы физического воспитания 1-11 классов», автором - составителем которой являются В.И. Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| **Личностные универсальные учебные действия**  **У учащихся будут сформированы:** | | | |
| проявляют учебно-познавательный инте­рес к новому учебному материалу;  ориентируются на развитие навыков со­трудничества с взрослыми и сверстниками в разных со­циальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации;  понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на пони­мание причин успеха в учебной деятельности;  раскрывают внутреннюю позицию школь­ника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на уча­стие в делах школы;  ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб­ной деятельности и формирование личностного смысла учения;  ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип­линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками. | проявляют учебно-познавательный инте­рес к новому учебному материалу;  понимают значение физического развития для человека и принимают его;  ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоана­лиз и самоконтроль результата;  проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей;  умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми;  проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях;  понимают значение знаний для человека и принимают его;  раскрывают внутреннюю позицию школьника;  ориентируются на самоанализ и самокон­троль результата;  оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы;  ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб­ной деятельности и формирование личностного смысла учения. | проявляют учебно-познавательный инте­рес к новому учебному материалу;  понимают значение физического развития для человека и принимают его;  ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности;  осуществляют самоана­лиз и самоконтроль результата;  проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях;  проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей;  умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми;  понимают значение знаний для человека и принимают его;  раскрывают внутреннюю позицию школьника;  понимают значение знаний для человека и принимают его;  оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы;  ориентируются на активное доброжелательное взаимодейст­вие со сверстниками;  умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях. | проявляют учебно-познавательный инте­рес к новому учебному материалу;  понимают значение физического развития для человека и принимают его;  ориентируются на пони­мание причин успеха в учебной деятельности;  проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей;  проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях;  ориентируются на доброжелательное об­щение и взаимодействие со сверстниками;  ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками;  ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывают внутрен­нюю позицию школьника;  ориентируются на самоанализ и самокон­троль результата;  принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника;  раскрывают внутреннюю позицию школь­ника; умеют управлять эмоциями при общении со свер­стниками и взрослыми. |
| **Регулятивные универсальные учебные действия**  **Учащийся научится:** | | | |
| **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя;  вносить необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;  - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; -  - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользовать установленные правила в контроле способа решения;  формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия. | планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мать инструкцию педагога и четко следовать ей; осущест­влять итоговый и пошаговый контроль;  вносить необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;  адекватно воспринимать оценку учите­ля, сверстников;  планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивать правильность выполнения действия;  формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия. | планировать свои действия в соответст­вии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; оценива­ть правильность выполнения действия; адекватно вос­принимать оценку учителя;  вносить необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;  принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый кон­троль; адекватно воспринимать оценку учителя, товарищей;  оценивать правильность выполнения действия;  формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия;  использовать установленные правила в контроле способа решения. | планировать свои действия в соответст­вии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  вносить необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;  оценивать правильность выполнения действия;  формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия;  адекватно воспринимать оценку учителя;  выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользовать установленные правила в контроле способа решения;  принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мать инструкцию педагога и четко следовать ей; осущест­влять итоговый и пошаговый контроль; |
| **Познавательные универсальные учебные действия**  **Учащийся научится:** | | | |
| **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упраж­нениями, подвижными и спортивными играми;  самостоятельно выделять и формули­ровать познавательные цели;  самостоятельно ставить, формулировать и решать учебную задачу; контролировать процесс и ре­зультат действия;  ориентироваться в разнообразии спосо­бов решения задач; соотносить изученные понятия с при­мерами из реальной жизни. | используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж­нениями, подвижными и спортивными играми;  ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач;  самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре­зультат действия;  используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают свои достижения, соот­носят изученные понятия с примерами;  ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач;  самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления. | используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж­нениями, подвижными и спортивными играми;  самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели;  ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач;  самостоятельно формулируют и ре­шают учебную задачу;  контролируют процесс и ре­зультат действия;  ставят и формулируют проблемы;  самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации;  самостоятельно формулируют про­блемы и находят способы их решения; соотносят изучен­ные понятия с примерами из реальной жизни | используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж­нениями, подвижными и спортивными играми;  самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели;  ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач;  самостоятельно формулируют и ре­шают учебную задачу;  контролируют процесс и резуль­тат действия;  соотносят изученные понятия с при­мерами из реальной жизни  ставят и формулируют проблемы;  контролируют процесс и результат действия;  самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации;  самостоятельно формулируют про­блемы и находят способы их решения; соотносят изучен­ные понятия с примерами из реальной жизни. |
| **Коммуникативные универсальные учебные действия**  **Учащийся научится:** | | | |
| **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего дейст­вия;  формулируют вопросы; ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии;  договариваются и приходят к общему реше­нию в совместной деятельности;  формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия;  используют речь для регуляции своего действия. | используют речь для регуляции сво­его действия;  договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии;  задают вопросы; контролируют дей­ствия партнера;  формулируют собственное мнение и позицию;  договариваются о распределении функ­ций и ролей в совместной деятельности;  ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии;  договариваются и при­ходят к общему решению в совместной деятельности. | используют речь для регуляции своего действия;  договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии;  формулируют собственное мнение и позицию;  допускают возможность существо­вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной;  договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  ставят вопросы, обращаются за по­мощью;  задают вопросы; контролируют действия партнера. | используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности;  формулируют собственное мнение и позицию;  ориенти­руются на позицию партнера в общении и взаимодейст­вии;  допускают возможность существо­вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии;  договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  ставят вопросы, обращаются за по­мощью;  формулируют вопросы, обращаются за помощью;  ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии. |
| **Предметные результаты**  **Легкоатлетические упражнения**  **Учащийся научится:** | | | |
| **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| соблюдать правила безо­пасного поведе­ния на уроке;  выполнять действия по об­разцу;  выполнять по­строение в ше­ренгу;  выполнять комплекс утрен­ней гимнастики;  выполнять команды на по­строения и пере­строения;  выполнять по­вороты на месте;  выполнять ор­ганизующие строевые коман­ды и приемы;  выполнять беговую раз­минку;  выполнять бег с высокого старта;  правильно вы­полнять поворот в челночном беге;  выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния;  технике дви­жения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места;  контролиро­вать пульс;  характеризо­вать роль и зна­чение уроков физической культуры для укрепления здо­ровья;  выполнять упражнение по образцу учи­теля и показу лучших учени­ков;  технически правильно вы­полнять метание предмета;  выполнять упражнение, добиваясь ко­нечного резуль­тата;  организовы­вать и прово­дить эстафету;  самостоятель­но подбирать ритм и темп своего бега;  взаимодейст­вовать с игроками;  запоминать временные от­резки;  выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния в метании и броске мяча в цель;  выполнять упражнения для развития силы;  вращать об­руч разными способами;  распределять свои силы во время выполнения круговой тренировки;  самостоятель­но подбирать физические уп­ражнения раз­личной целевой направленности;  регулировать физическую нагрузку во вре­мя физкультур­ных занятий;  взаимодейст­вовать со свер­стниками по правилам проведения игровых упраж­нений;  самостоятель­но контролиро­вать качество выполнения упражнений;  взаимодейст­вовать со свер­стниками по правилам проведения игровых упражнений; | соблюдать правила безопасного пове­дения в спортивном зале и на спортив­ной площадке на уроке;  самостоятель­но выполнять комплекс утрен­ней гимнастики;  выполнять команды на по­строения и пере­строения;  правильно при­нимать положе­ние высокого старта;  выполнять ор­ганизующие строевые коман­ды и приемы;  выполнять бег с высокого старта;  правильно дер­жать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием;  правильно вы­полнять пово­рот в челноч­ном беге;  выполнять легкоатлети­ческие упраж­нения;  технике дви­жения рук и ног в прыжках вверх и в длину;  оценивать величину на­грузки по час­тоте пульса;  характеризо­вать роль и зна­чение уроков физической культуры для укрепления здо­ровья;  выполнять упражнения по образцу учи­теля и показу лучших учени­ков;  выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния (метания);  правильно дер­жать корпус, ноги и руки в метаниях;  правильно вы­полнять мета­ние предмета;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками;  выполнять упражнение, добиваясь ко­нечного резуль­тата;  понимать зна­чение развития физических ка­честв для укре­пления здоро­вья;  правильно распределять силы при дли­тельном беге;  взаимодейст­вовать со свер­стниками по правилам в эстафетах;  соблюдать требования тех­ники безопас­ности при про­ведении эстафет;  раз­вивать вынос­ливость различ­ными способа­ми и понимать значение этого качества для человека;  - правильно вы­полнять поло­жение низкого старта и старто­вое ускорение;  выполнять прыжок в длину с разбега, со­блюдая правила безопасного приземления;  вы­полнять упраж­нения на разви­тие физических качеств (прыгу­чести, быстро­ты, ловкости);  выполнять правила безо­пасного пове­дения во время игр и эстафет;  выполнять подсчет пульса на запястье;  правильно вы­полнять бросок и ловлю мяча;  выполнять упражнения по профилакти­ке нарушений осанки;  выполнять упражнения для развития ловко­сти и координа­ции движений в различных ситуациях; | выполнять действия по об­разцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физи­ческой культу­ры;  самостоятель­но выполнять комплекс ут­ренней гимна­стики;  выполнять ор­ганизующие строевые коман­ды и приемы;  разминаться, применяя спе­циальные бего­вые упражне­ния;  выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния;  правильно дер­жать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием;  технике дви­жения рук и ног в прыжках вверх и в длину;  соблюдать правила взаи­модействия с партнёром и игроками;  характеризо­вать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здо­ровья;  выполнять упражнение по образцу учи­теля и показу лучших учени­ков;  выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния (метание с трех шагов);  выполнять правильнее дви­жение рукой для замаха в метании;  выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния в метании и броске мяча;  выполнять бег с изменением частоты шагов, с различным ритмом и тем­пом;  равномерно распределять свои силы для завершения пя­тиминутного бега;  выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния в беге на различные дистанции;  правильно вы­полнять разбег для прыжка в длину;  отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега;  выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния и добивать­ся достижения конечного ре­зультата;  распределять свои силы во время бега с ускорением;  выполнять прыжок в длину с разбега, со­блюдая правила безопасного приземления;  выполнять упражнения для развития пры­гучести, быст­роты, ловкости;  выполнять прыжки, со­блюдая правила безопасного приземления;  выполнять бег на корот­кую дистанцию с учетом фини­ширования;  равномерно распределять свои силы во время бега с препятствиями;  выполнять бег на 30 метров, используя тех­нику стартово­го ускорения и финиширо­вания;  выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния медленный бег до 1000 м;  равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега;  правильно выполнять пры­жок с разбега;  правильно передавать эстафету в различных ситуациях; | соблюдать правила безо­пасного пове­дения в спор­тивном зале и на спортив­ной площадке;  соблюдать правила взаимодействия с игроками;  выполнять команды «Равняйсь!», «Смир­но!», «Вольно!»;  равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега;  правильно вы­полнять высокий и низкий старт, стартовое ускорение;  выполнять организующие строевые команды и приемы;  выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния (бег);  правильно дер­жать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием;  правильно от­талкиваться и приземляться;  характеризо­вать значение физической под­готовки солдат в русской армии;  выполнять легкоатлети­ческие упраж­нения - бег на 60 м с высо­кого и низкого старта;  выполнять упражнения для развития двига­тельных навы­ков;  выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния (бег в мед­ленном темпе);  равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега;  выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния;  организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры-эстафеты;  выполнять упражнение по образцу учителя и по­казу лучших учеников;  соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма в прыжке в длину с раз­бега;  выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния (прыжки);  правильно от­талкиваться и приземляться в прыжке в дли­ну с разбега;  регулировать физическую нагрузку по ско­рости и про­должительно­сти выполнения упражнений;  выполнять правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий физически­ми упражне­ниями;  правильно пе­редавать эста­фету для разви­тия координации движений в различных ситуациях; |
| **Кроссовая подготовка**  **Учащийся научится:** | | | |
| **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| соблюдать правила безо­пасного поведе­ния на уроке;  выполнять действия по об­разцу;  выполнять комплекс утрен­ней гимнастики;  контролиро­вать пульс;  характеризо­вать роль и зна­чение уроков физической культуры для укрепления здо­ровья;  выполнять упражнение по образцу учи­теля и показу лучших учени­ков;  выполнять упражнение, добиваясь ко­нечного резуль­тата;  выполнять беговую раз­минку;  выполнять бег с высокого старта;  правильно вы­полнять поворот в челночном беге;  выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния;  самостоятель­но подбирать ритм и темп своего бега. | соблюдать правила безо­пасного пове­дения в спортивном зале и на спортив­ной площадке на уроке;  самостоятель­но выполнять комплекс утрен­ней гимнастики;  правильно при­нимать положе­ние высокого старта;  выполнять бег с высокого старта;  правильно дер­жать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием;  правильно вы­полнять пово­рот в челноч­ном беге;  характеризо­вать роль и зна­чение уроков физической культуры для укрепления здо­ровья;  выполнять упражнения по образцу учи­теля и показу лучших учени­ков;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками;  выполнять упражнение, добиваясь ко­нечного резуль­тата;  понимать зна­чение развития физических ка­честв для укре­пления здоро­вья;  правильно распределять силы при дли­тельном беге;  раз­вивать вынос­ливость различ­ными способа­ми и понимать значение этого качества для человека;  правильно вы­полнять поло­жение низкого старта и старто­вое ускорение. | соблюдать правила безопасного пове­дения в спортивном зале и на спортив­ной площадке на уроке;  самостоятель­но выполнять комплекс утрен­ней гимнастики;  правильно при­нимать положе­ние высокого старта;  выполнять бег с высокого старта;  правильно дер­жать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием;  правильно вы­полнять пово­рот в челноч­ном беге;  характеризо­вать роль и зна­чение уроков физической культуры для укрепления здо­ровья;  выполнять упражнения по образцу учи­теля и показу лучших учени­ков;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками;  выполнять упражнение, добиваясь ко­нечного резуль­тата;  понимать зна­чение развития физических ка­честв для укре­пления здоро­вья;  правильно распределять силы при дли­тельном беге;  раз­вивать вынос­ливость различ­ными способа­ми и понимать значение этого качества для человека;  правильно вы­полнять поло­жение низкого старта и старто­вое ускорение. | соблюдать правила безопасного пове­дения в спортивном зале и на спортив­ной площадке на уроке;  самостоятель­но выполнять комплекс утрен­ней гимнастики;  правильно при­нимать положе­ние высокого старта;  выполнять бег с высокого старта;  правильно дер­жать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием;  правильно вы­полнять пово­рот в челноч­ном беге;  характеризо­вать роль и зна­чение уроков физической культуры для укрепления здо­ровья;  выполнять упражнения по образцу учи­теля и показу лучших учени­ков;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками;  выполнять упражнение, добиваясь ко­нечного резуль­тата;  понимать зна­чение развития физических ка­честв для укре­пления здоро­вья;  правильно распределять силы при дли­тельном беге;  раз­вивать вынос­ливость различ­ными способа­ми и понимать значение этого качества для человека;  правильно вы­полнять поло­жение низкого старта и старто­вое ускорение; |
| **Гимнастика с элементами акробатики**  **Учащийся научится:** | | | |
| **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| выполнять подъем туло­вища за опреде­ленный отрезок времени;  выполнять организующие строевые команды и приемы;  выполнять акробатические упражнения;  выполнять акробатические упражнения с помощью партнера; гимнастических снарядов;  добиваться достижения конечного результата;  строиться в шеренгу по кругу и раз­мыкаться в ше­ренге на вытя­нутые руки;  выполнять упражнения для развития гибкости, ловкости и координации;  выполнять упражнение по образцу учи­теля;  выполнять упражнения для оценки ди­намики инди­видуального развития основных физических качеств;  соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий физически­ми упражне­ниями;  выполнять упражнения с предметом;  выполнять команды на по­строение и пе­рестроение;  выполнять парные упраж­нения;  технически грамотно вы­полнять упраж­нения в равно­весии;  выполнять прыжки со ска­калкой;  соблюдать правила безо­пасности;  выполнять упражнения на гимнастиче­ской стенке;  выполнять акробатические элементы (ку­вырки);  самостоятель­но контроли­ровать качество выполнения упражнений акробатики;  соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время занятий физкультурой;  выполнять прыжки на од­ной, двух ногах разными способами;  самостоятель­но организовы­вать и прово­дить разминку;  правильно выполнять шпа­гат;  выполнять лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; | выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;  соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время выполнения упражне­ний;  соблюдать правила преду­преждения травматизма во время заня­тий физически­ми упражнени­ями;  соблюдать правила безо­пасного пове­дения во время занятий физи­ческими упраж­нениями;  координиро­вать перемеще­ние рук при вы­полнении ку­вырка вперед;  выполнять упражнение, до­биваясь конеч­ного результата;  выполнять упражнения для развития ловко­сти и координа­ции;  перемещаться по горизон­тальной и на­клонной по­верхности раз­личными спо­собами;  выполнять серию акроба­тических упраж­нений;  выполнять упражнения в равновесии на ограничен­ной опоре;  выполнять упражнения для укрепления мышц брюшно­го пресса;  характеризо­вать роль и зна­чение уроков физической культуры для укрепления здо­ровья;  правильно оценивать дис­танцию и интервал в строю, ориентировать­ся в простран­стве;  выполнять се­рию упражне­ний акробатики;  выполнять упражнения со страховкой партнера;  выполнять упражнения на гимнастиче­ской скамейке;  соблюдать правила безо­пасного пове­дения в упраж­нениях полосы препятствий;  соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время выполнения прыжков со скакалкой;  технически правильно вы­полнять упраж­нения с обру­чем и скакал­кой;  распределять свои силы во время лаза­нья и перелезания по гимнастической стен­ке;  выполнять упражнения по профилакти­ке нарушения осанки;  самостоятель­но контролиро­вать качество выполнения упражнений гимнастики;  выполнять лазанье по ка­нату в три приема;  выполнять упражнения для развития сило­вых качеств; | соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время физ­культурных занятий;  правильно выполнять перестроения для развития коор­динации дви­жений в раз­личных ситуа­циях;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками;  творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата;  технически правильно вы­полнять перека­ты в группи­ровке;  организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры;  выполнять упражнения для развития ловкости и координации;  технически правильно вы­полнять «стой­ку на лопат­ках»;  выполнять организую­щие строевые команды и при­емы;  выполнять упражнение по образцу учи­теля и показу лучших учени­ков;  соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время вы­полнения упражнений круговой тре­нировки;  выполнять упражнения для развития ловкости и координации;  выполнять упражнения для развития силы и ловкости;  выполнять упражнения в равновесии на ограничен­ной опоре  ( гимнастическая скамейка);  технически правильно вы­полнять подни­мание ног углом в висе на перекладине;  технике дви­жения рук и ног в кувырках;  оценивать дистанцию и интервал в строю;  выполнять упражнения для развития ловкости и ко­ординации;  выполнять ходьбу по гимнастическому бревну различ­ными способа­ми;  выполнять упражнения для развития координации движений в различных ситуациях;  технически правильно выполнять подтягивание на перекладине;  добиваться достижения конечного результата;  выполнять упражнения для развития гибкости раз личными спо­собами; | соблюдать правила преду­преждения травматизма во время заня­тий физически­ми упражне­ниями;  творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного ре­зультата;  выполнять упражнения для развития ловкости и ко­ординации;  выполнять сложные прыж­ки со скакалкой в различных сочетаниях;  соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма в прыжках че­рез гимнастиче­ского козла;  выполнять упражнения акробатики ме­тодом круговой тренировки;  соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий упражне­ниями на пере­кладине;  технически правильно вы­полнять акроба­тические эле­менты (кувыр­ки);  соблюдать правила безо­пасного пове­дения во время занятий;  выполнять упражнение по образцу учи­теля и показу лучших учени­ков; |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола**  **Учащийся научится:** | | | |
| **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| выполнять упражнения для оценки ди­намики инди­видуального развития основных физических качеств;  соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время занятий физкультурных занятий;  взаимодейст­вовать со свер­стниками по правилам проведения игровых упраж­нений;  самостоятель­но контролиро­вать качество выполнения упражнений;  контролиро­вать пульс;  характеризо­вать роль и зна­чение уроков физической культуры для укрепления здо­ровья;  выполнять упражнение по образцу учи­теля и показу лучших учени­ков;  выполнять упражнение, добиваясь ко­нечного резуль­тата;  соблюдать правила безо­пасного поведе­ния на уроке;  выполнять действия по об­разцу;  выполнять комплекс утрен­ней гимнастики;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками;  выполнять броски и ловлю малого мяча;  выполнять броски и ловлю мяча в парах;  выполнять броски мяча одной рукой;  контролиро­вать силу и вы­соту броска;  выполнять броски и ловлю мяча у стены;  выполнять ведение мяча на месте и в дви­жении;  выполнять бросок мяча в кольцо спосо­бом «снизу»;  выполнять броски и ловлю мяча у стены;  выполнять бросок мяча в кольцо;  выполнять броски мяча в кольцо раз­ными способа­ми;  взаимодейст­вовать со свер­стниками по правилам игры с мячом;  выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч;  выполнять броски набив­ного мяча из-за головы;  технически правильно вы­полнять бросок набивного мяча из-за головы;  грамотно ис­пользовать тех­нику метания мяча. | выполнять броски и ловлю мяча разными способами;  организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры;  организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры в по­мещении;  соблюдать правила взаи­модействия с партнером;  технически правильно выполнять бро­сок мяча;  выполнять броски в стену и ловлю мяча на месте и в дви­жении;  отбивать мяч от пола на мес­те и в движе­нии;  характеризо­вать роль и зна­чение занятий физкультурой для укрепления здоровья;  бросать мяч в цель с правильной поста­новкой рук;  выполнять упражнение, добиваясь ко­нечного резуль­тата;  выполнять броски мяча в кольцо спосо­бом «сверху»;  выполнять броски мяча в кольцо раз­ными способа­ми;  взаимодейст­вовать со свер­стниками по правилам в играх с мячом;  отбивать мяч от пола, пере­двигаясь при­ставным шагом. | организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры;  контролиро­вать свои дей­ствия в игре и наблюдать за действиями других игроков;  соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий физкульту­рой;  технически правильно вы­полнять броски и ловлю мяча различными способами;  выполнять упражнение по образцу учи­теля и показу лучших учеников;  точно бросать мяч одной ру­кой и попадать в цель (круг);  грамотно ис­пользовать тех­нику броска и ловли мяча при выполне­нии упражне­ний;  выполнять упражнение по образцу учи­теля и показу лучших учеников;  выполнять ведение мяча различными способами;  технически правильно вы­полнять броски мяча в корзину после ведения;  добиваться достижения конечного результата;  точно бросать мяч одной ру­кой и попадать в кольцо;  технически правильно выполнять броски мяча в коль­цо разными способами;  выполнять ведение мяча приставным шагом с оста­новкой прыж­ком;  технически правильно выполнять бро­ски набивного мяча;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками;  самостоятельно подбирать подводящие упражнения для выполнения броска набив­ного мяча из-за головы;  самостоятель­но определять расстояние до баскетболь­ного щита для остановки в два шага с после­дующим бро­ском;  выполнять ведение мяча с изменением направления зигзагом и во­круг стоек в эстафетах;  технически правильно выполнять упражнения с элементами баскетбола;  выполнять упражнения для развития ловкости и ко­ординации;  давать харак­теристику, объ­яснять правила спортивных игр с мячом. | технически правильно бро­сать и ловить мяч при быст­ром движении;  соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий;  правильно выполнять броски мяча в кольцо спосо­бом «снизу» после ведения;  выполнять броски мяча в кольцо с пра­вильной поста­новкой рук;  организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры;  выполнять движение с мя­чом с измене­нием направле­ния;  соблюдать правила взаимодействия с игроками  технически правильно выполнять повороты на месте с мячом в ру­ках;  взаимодейст­вовать с парт­нерами в игре;  выполнять упражнения для развития скоростно-си­ловых качеств;  технически правильно вы­полнять веде­ние и броски мяча;  выполнять броски мяча одной рукой разными спосо­бами;  контролиро­вать силу, вы­соту и точность броска;  технически правильно выполнять ведение мяча при­ставными ша­гами левым и правым боком;  взаимодейст­вовать с парт­нерами в игре;  технически правильно вы­полнять веде­ние мяча с по­следующей остановкой в два шага и броском мяча в корзину;  технически правильно выполнять ве­дение мяча с изменением направления; - соблюдать правила взаи­модействия с игроками;  самостоятель­но подбирать подводящие упражнения разминки перед броском набив­ного мяча из-за головы;  выполнять упражнения для развития ловко­сти и координа­ции. |
| **Подвижные игры**  **Учащийся научится:** | | | |
| **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время занятий физкультурных занятий;  выполнять упражнения для оценки ди­намики инди­видуального развития основных физических качеств;  взаимодейст­вовать со свер­стниками по правилам проведения игровых упраж­нений;  самостоятель­но контролиро­вать качество выполнения упражнений;  контролиро­вать пульс;  характеризо­вать роль и зна­чение уроков физической культуры для укрепления здо­ровья;  выполнять упражнение по образцу учи­теля и показу лучших учени­ков;  выполнять упражнение, добиваясь ко­нечного резуль­тата;  выполнять действия по об­разцу;  организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры;  организовы­вать и прово­дить народные подвижные иг­ры;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками; | соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время занятий, физкультурных занятий;  выполнять упражнения для оценки ди­намики инди­видуального развития основных физических качеств;  взаимодейст­вовать со свер­стниками по правилам проведения игровых упраж­нений;  самостоятель­но контролиро­вать качество выполнения упражнений;  характеризо­вать роль и зна­чение уроков физической культуры для укрепления здо­ровья;  выполнять упражнение по образцу учи­теля и показу лучших учени­ков;  выполнять упражнение, добиваясь ко­нечного резуль­тата;  выполнять действия по об­разцу;  организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры;  организовы­вать и прово­дить народные подвижные иг­ры;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками. | соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время занятий физкультурных занятий;  выполнять упражнения для оценки ди­намики инди­видуального развития основных физических качеств;  взаимодейст­вовать со свер­стниками по правилам проведения игровых упраж­нений;  самостоятель­но контролиро­вать качество выполнения упражнений;  характеризо­вать роль и зна­чение уроков физической культуры для укрепления здо­ровья;  выполнять упражнение по образцу учи­теля и показу лучших учени­ков;  выполнять упражнение, добиваясь ко­нечного резуль­тата;  выполнять действия по об­разцу;  организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры;  организовы­вать и прово­дить народные подвижные иг­ры;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками. | соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время занятий физкультурных занятий;  выполнять упражнения для оценки ди­намики инди­видуального развития основных физических качеств;  взаимодейст­вовать со свер­стниками по правилам проведения игровых упраж­нений;  самостоятель­но контролиро­вать качество выполнения упражнений;  характеризо­вать роль и зна­чение уроков физической культуры для укрепления здо­ровья;  выполнять упражнение по образцу учи­теля и показу лучших учени­ков;  выполнять упражнение, добиваясь ко­нечного резуль­тата;  соблюдать правила безо­пасного поведе­ния на уроке;  выполнять действия по об­разцу;  организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры;  организовы­вать и прово­дить народные подвижные иг­ры;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками. |

**Содержание курса**

**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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

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

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

***Плавание.*** *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплывание 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре при трехразовых занятиях в неделю для 1-4 классов.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| **I** | **II** | **III** | **IV** |
| **1.** | **Базовая часть** | **75** | **78** | **78** | **78** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1.2 | Подвижные игры | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 19 | 19 | 19 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 1.6 | Плавание | 21 | 22 | 22 | 22 |
| **2.** | **Вариативная часть** | **24** | **24** | **24** | **24** |
| 2.1 | Кроссовая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2.2 | Легкоатлетические упражнения | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 2.3 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 10 | 10 | 10 | 10 |
|  | **ИТОГО:** | **99** | **102** | **102** | **102** |

**Календарно**-**тематическое планирование**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ДАТА** | | **ТЕМА** |
| **План** | **Факт** |
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | | |
| **1** | **02.09.** |  | Инструктаж по ТБ. Урок игра с элементами строя «Класс смирно!» |
| **2** | **05.09.** |  | Урок игра с ходьбой и бегом «Кошки-мышки». |
| **3** | **07.09.** |  | Урок игра построения, перестроения «Слушай сигнал». |
| **4** | **09.09.** |  | Урок игра с ходьбой и бегом «Хитрая лиса». |
| **5** | **12.09.** |  | Урок игра с ходьбой и бегом «Машина». |
| **6** | **14.09.** |  | Урок игра с бегом «Салки». |
| **7** | **16.09.** |  | Урок игра с прыжками «С кочки на кочку». |
| **8** | **19.09.** |  | Урок игра с бегом и прыжками «Волк во рву». |
| **9** | **21.09.** |  | Урок игра с элементами строя «Космонавты». |
| **10** | **23.09.** |  | Урок игра с мячом «Снайпер». |
| **11** | **26.09.** |  | Урок игра с метанием «Кто дальше». |
| **12** | **28.09.** |  | Эстафета «Веселые старты». |
| **Кроссовая подготовка (6 часов)** | | | |
| **13** | **30.09.** |  | Инструктаж по ТБ. Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба - 100). |
| **14** | **03.10.** |  | Чередование ходьбы, бега (бег – 60 м, ходьба - 100). |
| **15** | **05.10.** |  | Равномерный бег 3 минут. |
| **16** | **07.10.** |  | Равномерный бег 4 минут. |
| **17** | **10.10.** |  | Контроль двигательных качеств: равномерный бег 6 минут. |
| **18** | **12.10.** |  | Бег по пересеченной местности. |
| **Подвижные игры (15 часов)** | | | |
| **19** | **14.10.** |  | Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Западня». |
| **20** | **17.10.** |  | Подвижная игра «Береги предмет». |
| **21** | **19.10.** |  | Подвижная игра «Через кочки и пенечки». |
| **22** | **21.10.** |  | Подвижная игра «Через кочки и пенечки». |
| **23** | **24.10.** |  | Подвижная игра «Птица в клетке». |
| **24** | **26.10.** |  | Подвижная игра «Лисы и куры». |
| **25** | **28.10.** |  | Подвижная игра «Лисы и куры». |
| **26** | **07.11.** |  | Подвижная игра «Белочка-защитница». |
| **27** | **09.11.** |  | Подвижная игра «Зайцы в огороде». |
| **28** | **11.11** |  | Инструктаж по ТБ и правила поведения на занятиях. Теоретические сведения о занятиях плаванием. |
| **29** | **14.11.** |  | Подвижная игра «Хвостики». |
| **30** | **16.11.** |  | Подвижная игра «Вышибалы». |
| **31** | **18.11.** |  | Выдохи в воду. Знакомство с учебной акваторией: передвижения по периметру бассейна. Игры с брызгами. |
| **32** | **21.11.** |  | Подвижная игра «Ловушки». |
| **33** | **23.11.** |  | Подвижная игра «Ловушки». |
| **34** | **25.11.** |  | Выдохи в воду. Передвижения по периметру с ускорением и коротким отдыхом. Игры с брызгами. |
| **35** | **28.11.** |  | Подвижная игра «Вышибалы через сетку». |
| **36** | **30.11.** |  | Подвижная игра «Вышибалы через сетку». |
| **37** | **02.12.** |  | Выдохи в воду. Упражнения с плавательными досками (скольжения, торпедки). Обучение отдыху на воде: звёздочки, поплавки, медузы. Подвижная игра с мячами. |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола (10 часов)** | | | |
| **38** | **05.12.** |  | Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча снизу на месте. |
| **39** | **07.12.** |  | Ловля и передача мяча из-за головы и от груди на месте. |
| **40** | **09.12.** |  | Выдохи в воду. Упражнения с плавательными досками (скольжения, торпедки). Обучение отдыху на воде: звёздочки, поплавки, медузы. Подвижная игра с мячами. |
| **41** | **12.12.** |  | Контроль двигательных качеств: ловля и передача мяча на месте из разных положений. |
| **42** | **14.12.** |  | Ведение мяча на месте и в движении. |
| **43** | **16.12.** |  | Выдохи в воду. Работа ног кролем с доской и без доски. Гребки руками у бортика. |
| **44** | **19.12.** |  | Ведение мяча в парах. |
| **45** | **21.12.** |  | Контроль двига­тельных качеств: ведения мяча из разных положений. |
| **46** | **23.12.** |  | Разучивание движений ног кролем на груди и спине, гребковых и дыхательных упражнений. Совершенствование техники выполнения элементов кроля на груди и спине. |
| **47** | **26.12.** |  | Бро­ски мяча в кольцо спосо­бом «снизу». |
| **48** | **28.12.** |  | Бро­ски мяча в кольцо спосо­бом «сверху». |
| **49** | **11.01.** |  | Контроль двига­тельных качеств: бро­ски мяча в кольцо из разных положений. |
| **50** | **13.01.** |  | Разучивание движений ног кролем на груди и спине, гребковых и дыхательных упражнений. Подвижные игры и задания с погружением лица в воду. |
| **51** | **16.01.** |  | Эстафеты с мячами. |
| **Гимнастика с элементами акробатики (17 часов)** | | | |
| **52** | **18.01.** |  | Инструктаж по ТБ. Раз­мыкание и смы­кание пристав­ным шагом в шеренге. |
| **53** | **20.01.** |  | Совершенствование техники выполнения элементов кроля на груди и спине. Подвижные игры и задания с брызгами. |
| **54** | **23.01.** |  | Повороты направо, налево, кругом. |
| **55** | **25.01** |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. |
| **56** | **27.01.** |  | Совершенствование техники выполнения элементов кроля на груди и спине. Подвижные игры и задания с тонущими и плавающими игрушками. |
| **57** | **30.01.** |  | Ходьба по гимнастической скамейке. |
| **58** | **01.02.** |  | Лазания по гимнастической ска­мейке. |
| **59** | **03.02.** |  | Обучение работы ног кролем на груди и спине в согласовании с дыханием. Игры и эстафеты. |
| **60** | **06.02.** |  | Лазания и перелезания по гим­настической стенке. |
| **61** | **08.02.** |  | Лазания по канату. |
| **62** | **10.02.** |  | Работа ног кролем на задержке дыхания и с выдохом в воду. Упражнения у бортика и в движении: долгий выдох в воду. Игры и эстафеты. |
| **63** | **20.02.** |  | Контроль двигательных ка­честв: лазания по канату. |
| **64** | **22.02.** |  | Кувырок вперед. |
| **65** | **24.02.** |  | Работа ног кролем на задержке дыхания и с выдохом в воду. Упражнения у бортика и в движении: короткий вдох с поворотом головы вправо. |
| **66** | **27.02.** |  | Кувырок назад. |
| **67** | **01.03.** |  | Контроль двигательных ка­честв: кувырок вперед, кувырок назад. |
| **68** | **03.03.** |  | Плавание на совершенствование изученных элементов техники кроля на груди и спине. Игры и эстафеты. |
| **69** | **06.03.** |  | Тех­ника выполне­ния упражнения «стойка на ло­патках». |
| **70** | **10.03.** |  | Контроль двигательных ка­честв: «стойка на ло­патках». |
| **71** | **13.03.** |  | Плавание 6-7 м, соблюдая правила правостороннего движения. Задания на повторение. |
| **72** | **15.03.** |  | Тех­ника выполне­ния упражнения «мост». |
| **73** | **17.03.** |  | Контроль двигательных ка­честв: «мост». |
| **74** | **20.03.** |  | Плавание 6-7 м, соблюдая правила правостороннего движения. Задания на повторение. |
| **75** | **22.03.** |  | Тех­ника выполне­ния виса на пе­рекладине и гимнастиче­ской стенке. |
| **76** | **24.03.** |  | Упражне­ния акробатики: наклоны впе­ред, сидя на по­лу. |
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | | |
| **77** | **03.04.** |  | Плавание 6-7 м, соблюдая правила правостороннего движения. Задания на повторение. |
| **78** | **05.04.** |  | Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий. |
| **79** | **07.04.** |  | Ходьба с заданием 30 метров. |
| **80** | **10.04.** |  | Плавание 8-9 м, соблюдая правила правостороннего движения. Задания на повторение. |
| **81** | **12.04.** |  | Положение высокого старта. |
| **82** | **14.04.** |  | Бег с ускорением 30 метров. |
| **83** | **17.04.** |  | Дальнейшее обучение работы ног кролем на груди и спине и согласование работы рук с дыханием. |
| **84** | **19.04.** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: бег 30 метров. |
| **85** | **21.04.** |  | Чел­ночный бег 3х10. |
| **86** | **24.04.** |  | Дальнейшее обучение работы ног кролем на груди и спине и согласование работы рук с дыханием. Подвижные игры и эстафеты. |
| **87** | **26.04.** |  | Прыжки в длину с мес­та. |
| **88** | **28.04.** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: прыжки в длину с места. |
| **89** | **03.05.** |  | Дальнейшее обучение работы ног кролем на груди и спине и согласование работы рук с дыханием. Подвижные игры и эстафеты. |
| **90** | **05.05.** |  | Метание малого мяча в цель. |
| **91** | **08.05.** |  | Метание малого мяча в заданном коридоре. |
| **92** | **10.05.** |  | Метание малого мяча на дальность. |
| **93** | **12.05.** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: метание малого мяча на дальность. |
| **Кроссовая подготовка (6 часов)** | | | |
| **94** | **15.05.** |  | Инструктаж по ТБ. Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба - 100). |
| **95** | **17.05.** |  | Чередование ходьбы, бега (бег – 60 м, ходьба - 100). |
| **96** | **19.05.** |  | Равномерный бег 3 минут. |
| **97** | **22.05.** |  | Равномерный бег 4 минут. |
| **98** | **24.05.** |  | Контроль двигательных качеств: равномерный бег 6 минут. |
| **99** | **25.05.** |  | Подведение итогов. |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ДАТА** | | **ТЕМА** |
| **План** | **Факт** |
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | | |
| **1** | **02.09.** |  | Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий. |
| **2** | **05.09.** |  | Ходьба с заданием 30 метров. |
| **3** | **07.09.** |  | Положение высокого старта. |
| **4** | **09.09.** |  | Бег с ускорением 30 метров. |
| **5** | **12.09.** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: бег 30 метров. |
| **6** | **14.09.** |  | Чел­ночный бег 5х10. |
| **7** | **16.09.** |  | Прыжки в длину с мес­та. |
| **8** | **19.09.** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: прыжок в длину с места. |
| **9** | **21.09.** |  | Метание малого мяча в цель. |
| **10** | **23.09.** |  | Метание малого мяча в заданном коридоре. |
| **11** | **26.09.** |  | Метание малого мяча на дальность. |
| **12** | **28.09.** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: метание малого мяча на дальность. |
| **Кроссовая подготовка (6 часов)** | | | |
| **13** | **30.09.** |  | Инструктаж по ТБ. Чередование ходьбы, бега (бег – 60 м, ходьба - 90). |
| **14** | **03.10.** |  | Чередование ходьбы, бега (бег – 70 м, ходьба - 80). |
| **15** | **05.10.** |  | Равномерный бег 4 минут. |
| **16** | **07.10.** |  | Равномерный бег 6 минут. |
| **17** | **10.10.** |  | Контроль двигательных качеств: равномерный бег 6 минут. |
| **18** | **12.10.** |  | Бег по пересеченной местности. |
| **Подвижные игры (15 часов)** | | | |
| **19** | **14.10.** |  | Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Западня». |
| **20** | **17.10.** |  | Подвижные игры «Салки», «Снайперы». |
| **21** | **19.10.** |  | Подвижная игра «Бегуны и прыгуны» на результат. |
| **22** | **21.10.** |  | Подвижная игра «Береги предмет». |
| **23** | **24.10.** |  | Подвижная игра «Через кочки и пенечки». |
| **24** | **26.10.** |  | Подвижная игра «Посадка картошки». |
| **25** | **28.10.** |  | Подвижная игра «Капитаны» на результат. |
| **26** | **07.11.** |  | Подвижная игра «Птица в клетке». |
| **27** | **09.11.** |  | Подвижная игра «Лисы и куры». |
| **28** | **11.11.** |  | Инструктаж по ТБ и правила поведения на занятиях. Теоретические сведения о занятиях плаванием. |
| **29** | **14.11.** |  | Подвижная игра «Белочка-защитница». |
| **30** | **16.11.** |  | Подвижная игра «Вышибалы через сетку». |
| **31** | **18.11.** |  | Выдохи в воду. Повторение пройденного. Подвижные игры. |
| **32** | **21.11.** |  | Подвижная игра «Точно в цель» на результат. |
| **33** | **23.11.** |  | Подвижная игра «Хвостики». |
| **34** | **25.11.** |  | Дыхательные упражнения. Упражнения на отработку элементов кроля на груди и спине. |
| **35** | **28.11.** |  | Подвижная игра «Зайцы в огороде». |
| **36** | **30.11.** |  | Подвижная игра «Белки в лесу». |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола (10 часов)** | | | |
| **37** | **02.12.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди с опорой о доску с выдохом в воду, с гребком руками вдох с поворотом вправо. |
| **38** | **05.12.** |  | Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча снизу на месте. |
| **39** | **07.12.** |  | Ловля и передача мяча из-за головы на месте. |
| **40** | **09.12.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди без доски в полной координации. |
| **41** | **12.12.** |  | Ловля и передача мяча от груди на месте. |
| **42** | **14.12.** |  | Контроль двига­тельных качеств: ловля и передача мяча из разных положений. |
| **43** | **16.12.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на спине в полной координации. Эстафетное плавание с использованием плавающих и тонущих игрушек. |
| **44** | **19.12.** |  | Ведение мяча на месте и в движении. |
| **45** | **21.12.** |  | Ведение мяча в парах. |
| **46** | **23.12.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на спине (только ноги, в полной координации). Эстафетное плавание с использованием плавающих и тонущих игрушек. |
| **47** | **26.12.** |  | Контроль двига­тельных качеств: ведения мяча из разных положений. |
| **48** | **28.12.** |  | Бро­ски мяча в кольцо спосо­бом «снизу». |
| **49** | **11.01.** |  | Бро­ски мяча в кольцо спосо­бом «сверху». |
| **50** | **13.01.** |  | Дыхательные упражнения. Упражнения на отработку элементов кроля на груди и спине с использованием досок для рук и ног. |
| **51** | **16.01.** |  | Контроль двига­тельных качеств: бро­ски мяча в кольцо из разных положений. |
| **Гимнастика с элементами акробатики (19 часов)** | | | |
| **52** | **18.01.** |  | Инструктаж по ТБ. Раз­мыкание и смы­кание пристав­ным шагом в шеренге. |
| **53** | **20.01.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди с опорой о доску с выдохом в воду, с гребком руками вдох с поворотом вправо. |
| **54** | **23.01.** |  | Повороты направо, налево, кругом. |
| **55** | **25.01** |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. |
| **56** | **27.01.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди без доски в полной координации. |
| **57** | **30.01.** |  | Ходьба по гимнастической скамейке. |
| **58** | **01.02.** |  | Лазания по гимнастической ска­мейке. |
| **59** | **03.02.** |  | Дыхательные упражнения. Работа рук кролем на груди в согласовании с дыханием с колобашкой. Эстафетное плавание. |
| **60** | **06.02.** |  | Лазания и перелезания по гим­настической стенке. |
| **61** | **08.02.** |  | Лазания по канату. |
| **62** | **10.02.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на спине (только ноги, только руки, в полной координации). |
| **63** | **13.02.** |  | Контроль двигательных ка­честв: лазания по канату. |
| **64** | **15.02.** |  | Кувырок вперед. |
| **65** | **17.02.** |  | Повторение пройденного с добавлением плавания на скорость дистанция 18 м. |
| **66** | **20.02.** |  | Кувырок назад. |
| **67** | **22.02.** |  | Контроль двигательных ка­честв: кувырок вперед, кувырок назад. |
| **68** | **24.02.** |  | Плавание на скорость дистанция 18 м. |
| **69** | **27.02.** |  | Тех­ника выполне­ния упражнения «стойка на ло­патках». |
| **70** | **01.03.** |  | Тех­ника выполне­ния упражнения «стойка на ло­патках». |
| **71** | **03.03.** |  | Плавание на скорость дистанция 18 м. с заданием. |
| **72** | **06.03.** |  | Тех­ника выполне­ния упражнения «стойка на ло­патках». |
| **73** | **10.03.** |  | Тех­ника выполне­ния упражнения «мост». |
| **74** | **13.03.** |  | Изучение техники поворотов. |
| **75** | **15.03.** |  | Тех­ника выполне­ния упражнения «мост». |
| **76** | **17.03.** |  | Контроль двигательных ка­честв: «мост». |
| **77** | **20.03.** |  | Повторение пройденного с добавлением плавания марафонов. |
| **78** | **22.03.** |  | Тех­ника выполне­ния виса на пе­рекладине и гимнастиче­ской стенке. |
| **79** | **24.03.** |  | Упражне­ния акробатики: наклоны впе­ред, сидя на по­лу. |
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | | |
| **80** | **03.04.** |  | Повторение пройденного с добавлением плавания марафонов до 10 минут. |
| **81** | **05.04.** |  | Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий. |
| **82** | **07.04.** |  | Ходьба с заданием 30 метров. |
| **83** | **10.04.** |  | Плавания марафонов от 10 до 20 минут. |
| **84** | **12.04.** |  | Положение высокого старта. |
| **85** | **14.04.** |  | Бег с ускорением 30 метров. |
| **86** | **17.04.** |  | Плавание марафонов. Задание на повторение. |
| **87** | **19.04.** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: бег 30 метров. |
| **88** | **21.04.** |  | Чел­ночный бег 5х10. |
| **89** | **24.04.** |  | Изучение техники стартового прыжка. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине. |
| **90** | **26.04.** |  | Прыжки в длину с мес­та. |
| **91** | **28.04.** |  | Плавание на скорость 18 м со стартовым прыжком, поворотом и сменой способа плавания. Подвижные игры с мячами. |
| **92** | **03.05.** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: прыжок в длину с места. |
| **93** | **05.05.** |  | Метание малого мяча в цель. |
| **94** | **08.05.** |  | Метание малого мяча в заданном коридоре. |
| **95** | **10.05.** |  | Метание малого мяча на дальность. |
| **96** | **12.05.** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: метание малого мяча на дальность. |
| **Кроссовая подготовка (6 часов)** | | | |
| **97** | **15.05.** |  | Инструктаж по ТБ. Чередование ходьбы, бега (бег – 60 м, ходьба - 90). |
| **98** | **17.05.** |  | Чередование ходьбы, бега (бег – 70 м, ходьба - 80). |
| **99** | **19.05.** |  | Равномерный бег 7 минут. |
| **100** | **22.05.** |  | Равномерный бег 8 минут. |
| **101** | **24.05.** |  | Контроль двигательных качеств: равномерный бег 6 минут. |
| **102** | **26.05.** |  | Бег по пересеченной местности. Подведение итогов. |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ДАТА** | | **ТЕМА** |
| **План** | **Факт** |
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | | |
| **1** | **02.09.** |  | Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий. |
| **2** | **06.09.** |  | Ходьба с заданием 30 метров. |
| **3** | **08.09.** |  | Положение высокого старта. |
| **4** | **09.09.** |  | Бег с ускорением 30 метров. |
| **5** | **13.09.** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: бег 30 метров. |
| **6** | **15.09.** |  | Чел­ночный бег 5х10. |
| **7** | **16.09.** |  | Прыжки в длину с мес­та. |
| **8** | **20.09.** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: прыжок в длину с места. |
| **9** | **22.09.** |  | Метание малого мяча в цель. |
| **10** | **23.09.** |  | Метание малого мяча в заданном коридоре. |
| **11** | **27.09.** |  | Метание малого мяча на дальность. |
| **12** | **29.09.** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: метание малого мяча на дальность. |
| **Кроссовая подготовка (6 часов)** | | | |
| **13** | **30.09.** |  | Инструктаж по ТБ. Чередование ходьбы, бега (бег – 80 м, ходьба - 90). |
| **14** | **04.10.** |  | Чередование ходьбы, бега (бег – 90 м, ходьба - 90). |
| **15** | **06.10.** |  | Равномерный бег 4 минут. |
| **16** | **07.10.** |  | Равномерный бег 6 мину. |
| **17** | **11.10.** |  | Контроль двигательных качеств: равномерный бег 6 минут. |
| **18** | **13.10.** |  | Бег с преодолением малых препятствий. |
| **Подвижные игры (15 часов)** | | | |
| **19** | **14.10.** |  | Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Западня». |
| **20** | **18.10.** |  | Подвижные игры «Салки», «Снайперы». |
| **21** | **20.10.** |  | Подвижная игра «Бегуны и прыгуны» на результат. |
| **22** | **21.10.** |  | Подвижная игра «Береги предмет». |
| **23** | **25.10.** |  | Подвижная игра «Через кочки и пенечки». |
| **24** | **27.10.** |  | Подвижная игра «Посадка картошки». |
| **25** | **28.10.** |  | Подвижная игра «Капитаны» на результат. |
| **26** | **08.11.** |  | Подвижная игра «Птица в клетке». |
| **27** | **10.11.** |  | Подвижная игра «Лисы и куры». |
| **28** | **11.11.** |  | Инструктаж по ТБ и правила поведения на занятиях. Теоретические сведения о занятиях плаванием. Повторение пройденного. |
| **29** | **15.11.** |  | Подвижная игра «Белочка-защитница». |
| **30** | **17.11.** |  | Подвижная игра «Вышибалы через сетку». |
| **31** | **18.11.** |  | Теоретические сведения о занятиях плаванием. Выдохи в воду. Повторение пройденного. Подвижные игры. |
| **32** | **22.11.** |  | Подвижная игра «Точно в цель» на результат. |
| **33** | **24.11.** |  | Подвижная игра «Хвостики». |
| **34** | **25.11.** |  | Дыхательные упражнения. Упражнения на отработку элементов кроля на груди и спине. |
| **35** | **29.11.** |  | Подвижная игра «Зайцы в огороде». |
| **36** | **01.12.** |  | Подвижная игра «Белки в лесу». |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола (10 часов)** | | | |
| **37** | **02.12.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди с опорой о доску с выдохом в воду, с гребком руками вдох с поворотом вправо. |
| **38** | **06.12.** |  | Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча снизу на месте. |
| **39** | **08.12.** |  | Ловля и передача мяча из-за головы на месте. |
| **40** | **09.12.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди без доски в полной координации. |
| **41** | **13.12.** |  | Ловля и передача мяча от груди на месте. |
| **42** | **15.12.** |  | Контроль двига­тельных качеств: ловля и передача мяча из разных положений. |
| **43** | **16.12.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди без доски в полной координации. |
| **44** | **20.12** |  | Ведение мяча на месте и в движении. |
| **45** | **22.12.** |  | Ведение мяча в парах. |
| **46** | **23.12.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на спине (только ноги, в полной координации). |
| **47** | **27.12.** |  | Контроль двига­тельных качеств: ведения мяча из разных положений. |
| **48** | **29.12.** |  | Бро­ски мяча в кольцо спосо­бом «снизу». |
| **49** | **12.01.** |  | Бро­ски мяча в кольцо спосо­бом «сверху». |
| **50** | **13.01.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди с опорой о доску с выдохом в воду, с гребком руками вдох с поворотом вправо. |
| **51** | **17.01.** |  | Контроль двига­тельных качеств: бро­ски мяча в кольцо из разных положений. |
| **Гимнастика с элементами акробатики (19 часов)** | | | |
| **52** | **19.01.** |  | Инструктаж по ТБ. Раз­мыкание и смы­кание пристав­ным шагом в шеренге. |
| **53** | **20.01.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди без доски в полной координации. |
| **54** | **24.01.** |  | Повороты направо, налево, кругом. |
| **55** | **26.01.** |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. |
| **56** | **27.01.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди с опорой о доску с выдохом в воду, с гребком руками вдох с поворотом вправо. |
| **57** | **31.01.** |  | Ходьба по гимнастической скамейке. |
| **58** | **02.02.** |  | Лазания по гимнастической ска­мейке. |
| **59** | **03.02.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди с опорой о доску с выдохом в воду, с гребком руками вдох с поворотом вправо. |
| **60** | **07.02.** |  | Лазания и перелезания по гим­настической стенке. |
| **61** | **09.02.** |  | Лазания по канату. |
| **62** | **10.02.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди без доски в полной координации. |
| **63** | **14.02.** |  | Контроль двигательных ка­честв: лазания по канату. |
| **64** | **16.02.** |  | Кувырок вперед. |
| **65** | **17.02.** |  | Дыхательные упражнения. Работа рук кролем на груди в согласовании с дыханием с колобашкой. |
| **66** | **21.02.** |  | Кувырок назад. |
| **67** | **24.02.** |  | Повторение пройденного с добавлением плавания на скорость дистанция 18 м. |
| **68** | **28.02.** |  | Контроль двигательных ка­честв: кувырок вперед, кувырок назад. |
| **69** | **02.03.** |  | Тех­ника выполне­ния упражнения «стойка на ло­патках». |
| **70** | **03.03.** |  | Плавание на скорость дистанция 18 м. |
| **71** | **07.03.** |  | Тех­ника выполне­ния упражнения «стойка на ло­патках». |
| **72** | **09.03.** |  | Тех­ника выполне­ния упражнения «стойка на ло­патках». |
| **73** | **10.03.** |  | Плавание на скорость дистанция 18 м. Задание на повторение. |
| **74** | **14.03.** |  | Тех­ника выполне­ния упражнения «мост». |
| **75** | **16.03.** |  | Тех­ника выполне­ния упражнения «мост». |
| **76** | **17.03.** |  | Эстафетное плавание с различными заданиями. |
| **77** | **21.03.** |  | Контроль двигательных ка­честв: «мост». |
| **78** | **23.03.** |  | Тех­ника выполне­ния виса на пе­рекладине и гимнастиче­ской стенке. |
| **79** | **24.03.** |  | Плавание марафонов. Подвижные игры с мячами. |
| **80** | **04.04.** |  | Упражне­ния акробатики: наклоны впе­ред, сидя на по­лу. |
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | | |
| **81** | **06.04.** |  | Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий. |
| **82** | **07.04.** |  | Плавание марафонов от 10 до 20 минут, с различным положением рук. Подвижные игры с мячами. |
| **83** | **11.04.** |  | Ходьба с заданием 30 метров. |
| **84** | **13.04.** |  | Положение высокого старта. |
| **85** | **14.04.** |  | Повторение пройденного. Совершенствование техники плавания кролем. |
| **86** | **18.04.** |  | Бег с ускорением 30 метров. |
| **87** | **20.04.** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: бег 30 метров. |
| **88** | **21.04.** |  | Эстафетное плавание с различными индивидуальными и командными заданиями. |
| **89** | **25.04.** |  | Чел­ночный бег 5х10. |
| **90** | **27.04.** |  | Прыжки в длину с мес­та. |
| **91** | **28.04** |  | Соревнования: «Побей свой рекорд», «Обгони дельфина». |
| **92** | **02.05.** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: прыжок в длину с места. |
| **93** | **04.05.** |  | Метание малого мяча в цель. |
| **94** | **05.05.** |  | Метание малого мяча в заданном коридоре. |
| **95** | **08.05.** |  | Метание малого мяча на дальность. |
| **96** | **11.05.** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: метание малого мяча на дальность. |
| **Кроссовая подготовка (6 часов)** | | | |
| **97** | **12.05.** |  | Инструктаж по ТБ. Чередование ходьбы, бега (бег – 60 м, ходьба - 90) |
| **98** | **16.05.** |  | Чередование ходьбы, бега (бег – 70 м, ходьба - 80) |
| **99** | **18.05.** |  | Равномерный бег 7 минут. |
| **100** | **19.05.** |  | Равномерный бег 8 минут |
| **101** | **23.05.** |  | Контроль двигательных качеств: равномерный бег 6 минут. |
| **102** | **25.05** |  | Бег по пересеченной местности. Подведение итогов. |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ДАТА** | | **ТЕМА** |
| **План** | **Факт** |
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | | |
| **1** | **02.09.** |  | Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий. |
| **2** | **06.09.** |  | Ходьба с заданием 30 метров. |
| **3** | **08.09.** |  | Положение высокого старта. |
| **4** | **09.09.** |  | Бег с ускорением 30 метров. |
| **5** | **13.09.** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: бег 30 метров. |
| **6** | **15.09.** |  | Чел­ночный бег 5х10. |
| **7** | **16.09.** |  | Прыжки в длину с мес­та. |
| **8** | **20.09.** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: прыжок в длину с места. |
| **9** | **22.09.** |  | Метание малого мяча в цель. |
| **10** | **23.09.** |  | Метание малого мяча в заданном коридоре. |
| **11** | **27.09.** |  | Метание малого мяча на дальность. |
| **12** | **29.09.** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: метание малого мяча на дальность. |
| **Кроссовая подготовка (6 часов)** | | | |
| **13** | **30.09.** |  | Инструктаж по ТБ. Чередование ходьбы, бега (бег – 80 м, ходьба - 90). |
| **14** | **04.10.** |  | Чередование ходьбы, бега (бег – 90 м, ходьба - 90). |
| **15** | **06.10.** |  | Равномерный бег 4 минут. |
| **16** | **07.10.** |  | Равномерный бег 6 мину. |
| **17** | **11.10.** |  | Контроль двигательных качеств: равномерный бег 6 минут. |
| **18** | **13.10.** |  | Бег с преодолением малых препятствий. |
| **Подвижные игры (15 часов)** | | | |
| **19** | **14.10.** |  | Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Западня». |
| **20** | **18.10.** |  | Подвижные игры «Салки», «Снайперы». |
| **21** | **20.10.** |  | Подвижная игра «Бегуны и прыгуны» на результат. |
| **22** | **21.10.** |  | Подвижная игра «Береги предмет». |
| **23** | **25.10.** |  | Подвижная игра «Через кочки и пенечки». |
| **24** | **27.10.** |  | Подвижная игра «Посадка картошки». |
| **25** | **28.10.** |  | Подвижная игра «Капитаны» на результат. |
| **26** | **08.11.** |  | Подвижная игра «Птица в клетке». |
| **27** | **10.11.** |  | Подвижная игра «Лисы и куры». |
| **28** | **11.11.** |  | Инструктаж по ТБ и правила поведения на занятиях. Теоретические сведения о занятиях плаванием. Повторение пройденного. |
| **29** | **15.11.** |  | Подвижная игра «Белочка-защитница». |
| **30** | **17.11.** |  | Подвижная игра «Вышибалы через сетку». |
| **31** | **18.11.** |  | Теоретические сведения о занятиях плаванием. Выдохи в воду. Повторение пройденного. Подвижные игры. |
| **32** | **22.11.** |  | Подвижная игра «Точно в цель» на результат. |
| **33** | **24.11.** |  | Подвижная игра «Хвостики». |
| **34** | **25.11.** |  | Дыхательные упражнения. Упражнения на отработку элементов кроля на груди и спине. |
| **35** | **29.11.** |  | Подвижная игра «Зайцы в огороде». |
| **36** | **01.12.** |  | Подвижная игра «Белки в лесу». |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола (10 часов)** | | | |
| **37** | **02.12.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди с опорой о доску с выдохом в воду, с гребком руками вдох с поворотом вправо. |
| **38** | **06.12.** |  | Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча снизу на месте. |
| **39** | **08.12.** |  | Ловля и передача мяча из-за головы на месте. |
| **40** | **09.12.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди без доски в полной координации. |
| **41** | **13.12.** |  | Ловля и передача мяча от груди на месте. |
| **42** | **15.12.** |  | Контроль двига­тельных качеств: ловля и передача мяча из разных положений. |
| **43** | **16.12.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди без доски в полной координации. |
| **44** | **20.12** |  | Ведение мяча на месте и в движении. |
| **45** | **22.12.** |  | Ведение мяча в парах. |
| **46** | **23.12.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на спине (только ноги, в полной координации). |
| **47** | **27.12.** |  | Контроль двига­тельных качеств: ведения мяча из разных положений. |
| **48** | **29.12.** |  | Бро­ски мяча в кольцо спосо­бом «снизу». |
| **49** | **12.01.** |  | Бро­ски мяча в кольцо спосо­бом «сверху». |
| **50** | **13.01.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди с опорой о доску с выдохом в воду, с гребком руками вдох с поворотом вправо. |
| **51** | **17.01.** |  | Контроль двига­тельных качеств: бро­ски мяча в кольцо из разных положений. |
| **Гимнастика с элементами акробатики (19 часов)** | | | |
| **52** | **19.01.** |  | Инструктаж по ТБ. Раз­мыкание и смы­кание пристав­ным шагом в шеренге. |
| **53** | **20.01.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди без доски в полной координации. |
| **54** | **24.01.** |  | Повороты направо, налево, кругом. |
| **55** | **26.01.** |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. |
| **56** | **27.01.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди с опорой о доску с выдохом в воду, с гребком руками вдох с поворотом вправо. |
| **57** | **31.01.** |  | Ходьба по гимнастической скамейке. |
| **58** | **02.02.** |  | Лазания по гимнастической ска­мейке. |
| **59** | **03.02.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди с опорой о доску с выдохом в воду, с гребком руками вдох с поворотом вправо. |
| **60** | **07.02.** |  | Лазания и перелезания по гим­настической стенке. |
| **61** | **09.02.** |  | Лазания по канату. |
| **62** | **10.02.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди без доски в полной координации. |
| **63** | **14.02.** |  | Контроль двигательных ка­честв: лазания по канату. |
| **64** | **16.02.** |  | Кувырок вперед. |
| **65** | **17.02.** |  | Дыхательные упражнения. Работа рук кролем на груди в согласовании с дыханием с колобашкой. |
| **66** | **21.02.** |  | Кувырок назад. |
| **67** | **24.02.** |  | Повторение пройденного с добавлением плавания на скорость дистанция 18 м. |
| **68** | **28.02.** |  | Контроль двигательных ка­честв: кувырок вперед, кувырок назад. |
| **69** | **02.03.** |  | Тех­ника выполне­ния упражнения «стойка на ло­патках». |
| **70** | **03.03.** |  | Плавание на скорость дистанция 18 м. |
| **71** | **07.03.** |  | Тех­ника выполне­ния упражнения «стойка на ло­патках». |
| **72** | **09.03.** |  | Тех­ника выполне­ния упражнения «стойка на ло­патках». |
| **73** | **10.03.** |  | Плавание на скорость дистанция 18 м. Задание на повторение. |
| **74** | **14.03.** |  | Тех­ника выполне­ния упражнения «мост». |
| **75** | **16.03.** |  | Тех­ника выполне­ния упражнения «мост». |
| **76** | **17.03.** |  | Эстафетное плавание с различными заданиями. |
| **77** | **21.03.** |  | Контроль двигательных ка­честв: «мост». |
| **78** | **23.03.** |  | Тех­ника выполне­ния виса на пе­рекладине и гимнастиче­ской стенке. |
| **79** | **24.03.** |  | Плавание марафонов. Подвижные игры с мячами. |
| **80** | **04.04.** |  | Упражне­ния акробатики: наклоны впе­ред, сидя на по­лу. |
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | | |
| **81** | **06.04.** |  | Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий. |
| **82** | **07.04.** |  | Плавание марафонов от 10 до 20 минут, с различным положением рук. Подвижные игры с мячами. |
| **83** | **11.04.** |  | Ходьба с заданием 30 метров. |
| **84** | **13.04.** |  | Положение высокого старта. |
| **85** | **14.04.** |  | Повторение пройденного. Совершенствование техники плавания кролем. |
| **86** | **18.04.** |  | Бег с ускорением 30 метров. |
| **87** | **20.04.** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: бег 30 метров. |
| **88** | **21.04.** |  | Эстафетное плавание с различными индивидуальными и командными заданиями. |
| **89** | **25.04.** |  | Чел­ночный бег 5х10. |
| **90** | **27.04.** |  | Прыжки в длину с мес­та. |
| **91** | **28.04** |  | Соревнования: «Побей свой рекорд», «Обгони дельфина». |
| **92** | **02.05.** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: прыжок в длину с места. |
| **93** | **04.05.** |  | Метание малого мяча в цель. |
| **94** | **05.05.** |  | Метание малого мяча в заданном коридоре. |
| **95** | **08.05.** |  | Метание малого мяча на дальность. |
| **96** | **11.05.** |  | Контроль дви­гательных ка­честв: метание малого мяча на дальность. |
| **Кроссовая подготовка (6 часов)** | | | |
| **97** | **12.05.** |  | Инструктаж по ТБ. Чередование ходьбы, бега (бег – 60 м, ходьба - 90) |
| **98** | **16.05.** |  | Чередование ходьбы, бега (бег – 70 м, ходьба - 80) |
| **99** | **18.05.** |  | Равномерный бег 7 минут. |
| **100** | **19.05.** |  | Равномерный бег 8 минут |
| **101** | **23.05.** |  | Контроль двигательных качеств: равномерный бег 6 минут. |
| **102** | **25.05** |  | Бег по пересеченной местности. Подведение итогов. |

**Рабочая программа**

**учебного курса**

**«Физическая культура»**

**(Плавание)**

**1-4 класс**

**Содержание**

|  |
| --- |
| Пояснительная записка……………………………………...…...……………….3  Общее содержание курса………………………………………………….……...3  Годовой план – график на учебный год…………………………………………4  Календарно-тематическое планирование 1 класс…………………………..…..5  Календарно-тематическое планирование 2 класс………………………………6  Календарно-тематическое планирование 3 класс………………………………7  Календарно-тематическое планирование 4 класс…………………………..…..8  Критерии оценки техники основных плавательных движений………………..9 |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе: «Рабочей программы физического воспитания 1-11 классов», автором - составителем которой являются В.И. Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г.

**Общее содержание курса**

Данная программа является этапом обучения плаванию, как оздоровительному, так и спортивному. Учащиеся осваивают водную среду бассейна, приобретают навыки различных видов движения: ходьбы, бега, прыжков, учатся работать с мячами, обручами и т.д. в опорном и безопорном состоянии, тренируют внимание и становятся дисциплинированными.

За время занятий школьники должны овладеть ос­новами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать од­ним из способов. Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям занимающегося, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференцирова­нию временных, пространственных и силовых параметров движе­ний, чувству ритма.

Занятия в воде позволяют разгрузить позвоночный столб, который устает за день: уроки, сидя за партой, тяжелые рюкзаки с учебниками, дополнительные занятия и кружки. Во время занятия в воде в организме происходит следующее:

* улучшается самочувствие;
* вследствие уменьшения силы тяжести уменьшается нагрузка на суставы;
* уменьшаются боли в спине и суставах, что способствует более комфортному выполнению упражнений;
* уменьшается вероятность повреждения (травмирования) суставов и мышц;
* эффект общей релаксации;
* создается эффект массажа, улучшение циркуляции крови;
* более медленный (водный) темп выполнения движений и, как следствие, лучший контроль техники выполнения упражнений;
* исключены резкие и быстрые движения;
* постоянное сопротивление воды способствует увеличению мышечного тонуса.

**Годовой план – график на учебный год**

*Примерное распределение материала по четвертям.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Классы | Разделы программы | Часы | I четверть | | | | | | | | | II четверть | | | | | | | | III четверть | | | | | | | | | | IV четверть | | | | | | | |
| Сентябрь | | | | | Октябрь | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Январь | | | Февраль | | | | Март | | | Апрель | | | | Май | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| 1 | Мелкая вода | 13 |  | | | | |  | | | | 13 уроков | | | | | | | | | | | | | каникулы |  |  | | |  | | | |  | | | |
| Средняя вода | 8 |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | 8 уроков | | | | | | | |  | | | |
| 2 | Средняя вода | 8 |  | | | | |  | | | | 8 уроков | | | | | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| Глубокая вода | 14 |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | | 14 уроков | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 3 | Глубокая вода | 22 |  | | | | |  | | | | 22 урока | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 4 | Глубокая вода | 22 |  | | | | |  | | | | 22 урока | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |

**Календарно**-**тематическое планирование**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ДАТА** | | **ТЕМА** |
| **План** | **Факт** |
| **Мелкая вода (13 часов)** | | | |
| **1** | **11.11.** |  | Инструктаж по ТБ и правила поведения на занятиях. Теоретические сведения о занятиях плаванием. |
| **2** | **18.11.** |  | Выдохи в воду. Знакомство с учебной акваторией: передвижения по периметру бассейна. Игры с брызгами. |
| **3** | **25.11.** |  | Выдохи в воду. Передвижения по периметру с ускорением и коротким отдыхом. Игры с брызгами. |
| **4** | **02.12.** |  | Выдохи в воду. Упражнения с плавательными досками (скольжения, торпедки). Обучение отдыху на воде: звёздочки, поплавки, медузы. Подвижная игра с мячами. |
| **5** | **09.12.** |  | Выдохи в воду. Упражнения с плавательными досками (скольжения, торпедки). Обучение отдыху на воде: звёздочки, поплавки, медузы. Подвижная игра с мячами. |
| **6** | **16.12.** |  | Выдохи в воду. Работа ног кролем с доской и без доски. Гребки руками у бортика. |
| **7** | **23.12.** |  | Разучивание движений ног кролем на груди и спине, гребковых и дыхательных упражнений. Совершенствование техники выполнения элементов кроля на груди и спине. |
| **8** | **13.01.** |  | Разучивание движений ног кролем на груди и спине, гребковых и дыхательных упражнений. Подвижные игры и задания с погружением лица в воду. |
| **9** | **20.01.** |  | Совершенствование техники выполнения элементов кроля на груди и спине. Подвижные игры и задания с брызгами. |
| **10** | **27.01.** |  | Совершенствование техники выполнения элементов кроля на груди и спине. Подвижные игры и задания с тонущими и плавающими игрушками. |
| **11** | **03.02.** |  | Обучение работы ног кролем на груди и спине в согласовании с дыханием. Игры и эстафеты. |
| **12** | **10.02.** |  | Работа ног кролем на задержке дыхания и с выдохом в воду. Упражнения у бортика и в движении: долгий выдох в воду. Игры и эстафеты. |
| **13** | **24.02.** |  | Работа ног кролем на задержке дыхания и с выдохом в воду. Упражнения у бортика и в движении: короткий вдох с поворотом головы вправо. |
| **Средняя вода(8 часов)** | | | |
| **14** | **03.03.** |  | Плавание на совершенствование изученных элементов техники кроля на груди и спине. Игры и эстафеты. |
| **15** | **13.03.** |  | Плавание 6-7 м, соблюдая правила правостороннего движения. Задания на повторение. |
| **16** | **20.03.** |  | Плавание 6-7 м, соблюдая правила правостороннего движения. Задания на повторение. |
| **17** | **03.04.** |  | Плавание 6-7 м, соблюдая правила правостороннего движения. Задания на повторение. |
| **18** | **10.04.** |  | Плавание 8-9 м, соблюдая правила правостороннего движения. Задания на повторение. |
| **19** | **17.04.** |  | Дальнейшее обучение работы ног кролем на груди и спине и согласование работы рук с дыханием. |
| **20** | **24.04.** |  | Дальнейшее обучение работы ног кролем на груди и спине и согласование работы рук с дыханием. Подвижные игры и эстафеты. |
| **21** | **03.05.** |  | Дальнейшее обучение работы ног кролем на груди и спине и согласование работы рук с дыханием. Подвижные игры и эстафеты. |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ДАТА** | | **ТЕМА** |
| **План** | **Факт** |
| **Средняя вода (8 часов)** | | | |
| **1** | **11.11.** |  | Инструктаж по ТБ и правила поведения на занятиях. Теоретические сведения о занятиях плаванием. |
| **2** | **18.11.** |  | Выдохи в воду. Повторение пройденного. Подвижные игры. |
| **3** | **25.11.** |  | Дыхательные упражнения. Упражнения на отработку элементов кроля на груди и спине. |
| **4** | **02.12.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди с опорой о доску с выдохом в воду, с гребком руками вдох с поворотом вправо. |
| **5** | **09.12.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди без доски в полной координации. |
| **6** | **16.12.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на спине в полной координации. Эстафетное плавание с использованием плавающих и тонущих игрушек. |
| **7** | **23.12.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на спине (только ноги, в полной координации). Эстафетное плавание с использованием плавающих и тонущих игрушек. |
| **8** | **13.01.** |  | Дыхательные упражнения. Упражнения на отработку элементов кроля на груди и спине с использованием досок для рук и ног. |
| **Глубокая вода (14 часов)** | | | |
| **9** | **20.01.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди с опорой о доску с выдохом в воду, с гребком руками вдох с поворотом вправо. |
| **10** | **27.01.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди без доски в полной координации. |
| **11** | **03.02.** |  | Дыхательные упражнения. Работа рук кролем на груди в согласовании с дыханием с колобашкой. Эстафетное плавание. |
| **12** | **10.02.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на спине (только ноги, только руки, в полной координации). |
| **13** | **17.02.** |  | Повторение пройденного с добавлением плавания на скорость дистанция 18 м. |
| **14** | **24.02.** |  | Плавание на скорость дистанция 18 м. |
| **15** | **03.03.** |  | Плавание на скорость дистанция 18 м. с заданием. |
| **16** | **13.03.** |  | Изучение техники поворотов. |
| **17** | **20.03.** |  | Повторение пройденного с добавлением плавания марафонов. |
| **18** | **03.04.** |  | Повторение пройденного с добавлением плавания марафонов до 10 минут. |
| **19** | **10.04.** |  | Плавания марафонов от 10 до 20 минут. |
| **20** | **17.04.** |  | Плавание марафонов. Задание на повторение. |
| **21** | **24.04.** |  | Изучение техники стартового прыжка. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине. |
| **22** | **28.04.** |  | Плавание на скорость 18 м со стартовым прыжком, поворотом и сменой способа плавания. Подвижные игры с мячами. |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ДАТА** | | **ТЕМА** |
| **План** | **Факт** |
| **Глубокая вода (22 часа)** | | | |
| **1** | **11.11.** |  | Инструктаж по ТБ и правила поведения на занятиях. Теоретические сведения о занятиях плаванием. Повторение пройденного. |
| **2** | **18.11.** |  | Теоретические сведения о занятиях плаванием. Выдохи в воду. Повторение пройденного. Подвижные игры. |
| **3** | **25.11.** |  | Дыхательные упражнения. Упражнения на отработку элементов кроля на груди и спине. |
| **4** | **02.12.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди с опорой о доску с выдохом в воду, с гребком руками вдох с поворотом вправо. |
| **5** | **09.12.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди без доски в полной координации. |
| **6** | **16.12.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на спине (только ноги, в полной координации). |
| **7** | **23.12.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди с опорой о доску с выдохом в воду, с гребком руками вдох с поворотом вправо. |
| **8** | **13.01.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди без доски в полной координации. |
| **9** | **20.01.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди с опорой о доску с выдохом в воду, с гребком руками вдох с поворотом вправо. |
| **10** | **27.01.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди с опорой о доску с выдохом в воду, с гребком руками вдох с поворотом вправо. |
| **11** | **03.02.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди без доски в полной координации. |
| **12** | **10.02.** |  | Дыхательные упражнения. Работа рук кролем на груди в согласовании с дыханием с колобашкой. |
| **13** | **17.02.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на спине (только ноги, только руки, в полной координации). |
| **14** | **24.02.** |  | Повторение пройденного с добавлением плавания на скорость дистанция 18 м. |
| **15** | **03.03.** |  | Плавание на скорость дистанция 18 м. |
| **16** | **10.03.** |  | Плавание на скорость дистанция 18 м. Задание на повторение. |
| **17** | **17.03.** |  | Эстафетное плавание с различными заданиями. |
| **18** | **24.03.** |  | Плавание марафонов. Подвижные игры с мячами. |
| **19** | **07.04.** |  | Плавание марафонов от 10 до 20 минут, с различным положением рук. Подвижные игры с мячами. |
| **20** | **14.04.** |  | Повторение пройденного. Совершенствование техники плавания кролем. |
| **21** | **21.04.** |  | Эстафетное плавание с различными индивидуальными и командными заданиями. |
| **22** | **28.04** |  | Соревнования: «Побей свой рекорд», «Обгони дельфина». |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ДАТА** | | **ТЕМА** |
| **План** | **Факт** |
| **Глубокая вода (22 часа)** | | | |
| **1** | **11.11.** |  | Инструктаж по ТБ и правила поведения на занятиях. Теоретические сведения о занятиях плаванием. Повторение пройденного. |
| **2** | **18.11.** |  | Теоретические сведения о занятиях плаванием. Выдохи в воду. Повторение пройденного. Подвижные игры. |
| **3** | **25.11.** |  | Дыхательные упражнения. Упражнения на отработку элементов кроля на груди и спине. |
| **4** | **02.12.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди с опорой о доску с выдохом в воду, с гребком руками вдох с поворотом вправо. |
| **5** | **09.12.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди без доски в полной координации. |
| **6** | **16.12.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на спине (только ноги, в полной координации). |
| **7** | **23.12.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди с опорой о доску с выдохом в воду, с гребком руками вдох с поворотом вправо. |
| **8** | **13.01.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди без доски в полной координации. |
| **9** | **20.01.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди с опорой о доску с выдохом в воду, с гребком руками вдох с поворотом вправо. |
| **10** | **27.01.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди с опорой о доску с выдохом в воду, с гребком руками вдох с поворотом вправо. |
| **11** | **03.02.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на груди без доски в полной координации. |
| **12** | **10.02.** |  | Дыхательные упражнения. Работа рук кролем на груди в согласовании с дыханием с колобашкой. |
| **13** | **17.02.** |  | Дыхательные упражнения. Работа ног кролем на спине (только ноги, только руки, в полной координации). |
| **14** | **24.02.** |  | Повторение пройденного с добавлением плавания на скорость дистанция 18 м. |
| **15** | **03.03.** |  | Плавание на скорость дистанция 18 м. |
| **16** | **10.03.** |  | Плавание на скорость дистанция 18 м. Задание на повторение. |
| **17** | **17.03.** |  | Эстафетное плавание с различными заданиями. |
| **18** | **24.03.** |  | Плавание марафонов. Подвижные игры с мячами. |
| **19** | **07.04.** |  | Плавание марафонов от 10 до 20 минут, с различным положением рук. Подвижные игры с мячами. |
| **20** | **14.04.** |  | Повторение пройденного. Совершенствование техники плавания кролем. |
| **21** | **21.04.** |  | Эстафетное плавание с различными индивидуальными и командными заданиями. |
| **22** | **28.04** |  | Соревнования: «Побей свой рекорд», «Обгони дельфина». |

**Критерии оценки техники основных плавательных движений.**

По мере освоения техники плавания кролем (начиная со II полугодия 2-го класса) учащимся предлагается сдать зачёт по технике выполнения основных движений (элементов), а так же плавания кролем на груди и спине в полной координации. На зачёт необходимо проплыть часть бассейна, а затем и весь бассейн медленно, красиво выполняя каждое движение. Каждый ученик получает отметку, и инструктор указывает ему на ошибки (самые распространённые ошибки приведены ниже).

Оценка техники движений производится по наиболее существенным ошибкам, допускаемым обучающимися. Существенные ошибки - это значительные отклонения от нужных пространственных, силовых или временных параметров выполняемого движения, пропуски отдельных элементов, вызывающие нарушения общей структуры движения. Каждая такая ошибка снижает оценку на 1 балл (по пятибалльной системе).

Ниже перечислены основные плавательные движения и существенные ошибки в их выполнении.

**Скольжение на груди:** чрезмерное прогибание туловища (высокий подъём

головы).

**Скольжение на спине:** сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»); прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад).

**Движения руками при плавании кролем на груди:** отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); гребок в сторону от туловища; неполный гребок; опускание руки на воду локтём вниз.

**Движения руками при плавании кролем на спине:** неполный (короткий) гребок; отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); повороты туловища в сторону гребущей руки; глубокий гребок.

**Движения ногами при плавании кролем на груди:** чрезмерное сгибание ног только в коленных суставах; чрезмерное сгибание ног только в тазобедренных суставах; ноги широко расставлены или находятся глубоко в воде; слишком широкая или малая амплитуда движений.

**Движения ногами при плавании кролем на спине:** низкая (высокая) работа ног; повороты туловища (перекаты с бока на бок).

**Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди:** отклонение от средней линии; вращение тела; неправильная координация движений рук и дыхания (неполный выдох и ранний вдох); низкое (высокое) положение головы.

**Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине:** остановка рук после гребка у бедра; широкое вкладывание рук в воду; неритмичное дыхание.

**Стартовый прыжок:** слабый толчок руками; сильно согнуты ноги в коленных суставах при входе в воду; сильно разведены ноги при входе в воду; глубокий вход в воду.

**При старте из воды (кролем на спине):** чрезмерно высокий подъём тела на старте; слабый толчок ногами от стенки.

**Повороты при плавании кролем:** «подбирание» руки; далёкий или близкий подход к повороту; плохая группировка во время поворота.

**Упражнения на суше для совершенствования в плавании кролем на груди.**

1. Сесть, согнув одну ногу, взяться руками за пятку и носок стопы и вращать её вправо и влево.

2. Сесть, упереться руками сзади, ноги выпрямить, носки оттянуть. Сначала выполнять ногами скрестные движения, затем, как при плавании кролем (ноги высоко не поднимать, выполнять движения от бедра, в быстром темпе).

3. Встать, согнуть руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперёд, назад. Руки двигаются одновременно и попеременно.

4. «Мельница» - вращение руками поочерёдно и одновременно в положении стоя, с притоптыванием и без него, на месте и с продвижением вперёд.

5. То же упражнение, в положении наклонившись вперёд.

**Упражнения на суше для совершенствования в плавании кролем на спине.**

Можно выполнять все перечисленные упражнения для кроля на груди, а также:

* Вращение прямыми руками назад («мельница») с постепенным увеличением темпа
* В упоре лёжа сзади на предплечьях имитация движений ног при плавании кролем на спине.

Далее представлены 10 уроков для обучения плаванию для 1-ого класса (начинающих, слабо плавающих и не умеющих плавать).