

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, 4 КЛАСС.

2020– 2021 учебный год

Планируемые результаты изучения предмета

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Знания о физической культуре	-выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки и плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать, историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне.	-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; -характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.	<u>Регулятивные:</u> - формирование умения контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; -формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности действовать даже в ситуациях неуспеха; -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности <u>Коммуникативные:</u> -умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;	-включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
Способы физкультурной деятельности	-отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; -организовывать и проводить подвижные игры	-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов		

	<p>и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; -измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений, вести систематические наблюдения за динамикой показателей.</p>	<p>наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; -целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; -выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>- взаимодействии с со сверстниками по правилам проведения подвижных игр -формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками <u>Познавательные:</u> -видеть красоту движений, - с помощью учителя выделять эстетические признаки в движениях и передвижениях человека - товарищей; <u>Коммуникативные:</u> -умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; - взаимодействии с со сверстниками по правилам проведения подвижных игр <u>Познавательные:</u> -видеть красоту движений, - с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в</p>	
Физическое совершенствование	<p>-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p>	<p>-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; -выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; -играть в баскетбол, футбол, и волейбол по упрощенным правилам; -плавать, в том числе спортивными способами;</p>	<p>- взаимодействии с со сверстниками по правилам проведения подвижных игр <u>Познавательные:</u> -видеть красоту движений, - с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в</p>	

	<p>-выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);</p> <p>-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p>-выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)</p>	<p>движениях и передвижениях человека</p>	
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>организующие команды; приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевые упражнения, наклон вперед из. Положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами , кувырок вперед с места. С разбега и через</p>	<p>вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток</p>	<p><u>Регулятивные:</u> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <u>Коммуникативные:</u> Устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе</p>	<p>Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и</p>
<p>1.Гимнастика с основами акробатики.</p>				

	<p>препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи) опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться,</p>		<p>индивидуально и групповой работы. <u>Познавательные:</u> уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты.</p>	<p>взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>
--	--	--	--	--

	отжиматься;			
2..Легкая атлетика	-пробегать 30 и 60м на время, выполнять челночный бег. Метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способом «из-за головы», «от груди», «снизу» , правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000м, передавать эстафетную палочку.	-описывать технику выполнения беговых, прыжковых. упражнений. Выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	<u>Регулятивные:</u> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <u>Коммуникативные:</u> Сохранять доброжелательные отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; Формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни.

4..Лыжные гонки	-передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двушажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком. Подъем на склон « полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой	формирование первоначальных знаний об истории возникновения лыж. -познакомить с правилами поведения на уроках по лыжной подготовке технику безопасности при работе с лыжами историю возникновения лыж -участвовать в беседе об истории лыж. Применять	<u>Регулятивные</u> : -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности - формирование умения контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам , находить с ними общий язык и общие интересы.
------------------------	--	---	--	--

	стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».	полученные знания для правильной переноски лыж. -описывать технику хождения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике: надевания и переноски лыж; ступающего и скользящего шага; -поворота переступанием; -подъема лесенкой; -спуска с горы; -передвижения по лыжне. Проявлять выносливость, координации при выполнении упражнений при работе с лыжами.	<u>Коммуникативные:</u> -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций для окружающих;	
5. Плавание	-входить в воду, скользить на груди и спине, плавать кролем на спине и на груди, нырять с тумбы, нырять с открытыми глазами, выполнять повороты в воде(имитация) игровые упражнения «Крокодильчик», «Поплавок», «Стрелка с мотором», «Медуза», «Звездочка», играть в подвижная игра «Кто быстрее?».	Иметь первоначальное представления об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках плавания, о входе в воду, об упражнении в воде «Крокодильчик», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки перед входом в воду и плаванием.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата. Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности оценивать свое поведение и поведение окружающих, адекватно	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

			оценивать свое поведение и поведение окружающих.	
6.Подвижные и спортивные игры	-выполнять пас ногами и руками, низо, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча нгами, руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка=защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами»,	Формирование знаний об Олимпийских играх, о культуре русского народа переданной через подвижные игры; выполнять разминку направленную на развитие координации движений.	<u>Регулятивные</u> : формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <u>Коммуникативные</u> : Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия партнера, умение убеждать). <u>Познавательные</u> : Уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижных игр.	Знать как проводится разминка с мячами, как выполняется ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижные игры.

	<p>«Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Сабачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостик», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь», Игра в спортивные игры</p>			
--	--	--	--	--

Содержание учебного предмета

Название раздела	Содержание	Количество часов
<p style="text-align: center;">Знания о физической культуре</p> <p>1. Физическая культура</p> <p>2. Из истории физической культуры.</p> <p>3. Физические упражнения</p>	<p><i>Понятие о физической культуре</i> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. <i>Основные способы передвижения.</i> Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. <i>Профилактика травматизма.</i> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью <i>Представление о физических упражнениях</i> Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС. <i>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекса «Готов к труду и обороне»:</i> комплекс ГТО.</p>	<p style="text-align: center;">2ч</p>
<p style="text-align: center;">Способы физкультурной деятельности</p> <p>1. Самостоятельные занятия</p> <p>2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и уровнем физической подготовленности.</p>	<p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений <i>Самостоятельные игры и развлечения.</i> Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.</p>	<p style="text-align: center;">В процессе урока</p>
<p style="text-align: center;">Физическое совершенствование</p> <p>1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p><i>Оздоровительные формы занятий.</i> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>	<p style="text-align: center;">В процессе уроков</p>

<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>100ч</p>
<p>1.Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Организующие команды и приемы команды. Упоры седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы. Опорный прыжок. С разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. 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.</p>	<p>23 ч.</p>
<p>2.Легкая атлетика</p>	<p>Прыжковые упражнения. На одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски большого набивного мяча. Весом 1кг на дальность разными способами. Метание малого мяча. В вертикальную цель и на дальность.</p>	<p>28ч</p>
<p>3.Лыжная подготовка</p>	<p>Организующие команды и приёмы: Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой». Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. Способы передвижений на лыжах: Разными способами. Повороты переступанием на месте как с палками, так и без. Спуски: под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;. Подъём: на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них..</p>	<p>12</p>
<p>4.Плавание (сухое)</p>	<p>Торможение: падением ; Проходить дистанцию: 1,5км; кататься на лыжах змейкой.. Подводящие упражнения. Проплывание учебных дистанций произвольным</p>	<p>10 27</p>

<p>5. Подвижные и спортивные игры</p>	<p>способом</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики. Игровые задания с использованием строевых упражнений; упражнений на развитие внимания, силы, ловкости и координации движений- «Найди свое место», «Вызов номеров».</p> <p>На материале легкой атлетики. Прыжки, бег, метание и броски; упражнение на развитие координации движений, выносливости и быстроты – «Ловишки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Салки».</p> <p>На материале лыжной подготовки. Эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений - «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».</p>	<p>В процессе уроков</p>
<p>6. Общеразвивающие упражнения</p>	<p>На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижно лежащему и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры и эстафеты на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры и эстафеты на основе баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; подвижные игры на материале волейбола – «пионербол».</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гантели до 100г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.</p>	

	<p>На материале легкой атлетики. <i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. <i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; Бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений. <i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.</p> <p>На материале лыжных гонок: <i>Развитие координации:</i> перенос тяжести с лыжи на лыжу (на месте в движении, прыжком с опорой на палки); <i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций</p> <p>На материале плавания <i>Развитие выносливости:</i> повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.</p>	
Итого		102

Календарно-тематическое планирование

Учебник: В.И.Лях. Физическая культура. 1- 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2014.

№ п/п	Изучаемый раздел, тема урока	К-во часов	Календарные сроки	
			планируемые сроки	Фактические сроки
Знание о физической культуре				
<i>Физическая культура (основные понятия) физическая культура человека (2ч)</i>				
1	Вводный урок Организационно-методические указания по ТБ. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	1		
2	Зарядка	1		
3	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1		
Физическое совершенствование.				
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>				
<i>Легкая атлетика (14)</i>				
4	Легкая атлетика. Челночный бег	1		
5	Легкая атлетика. Тестирование челночного бега 3x10	1		
6	Легкая атлетика. Тестирование бега на 60м с высокого старта	1		
7	Легкая атлетика. Тестирование метания мешочка на дальность	1		
8	Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с разбега	1		
9	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега на результат	1		
10	Легкая атлетика. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1		
11	Легкая атлетика. Тестирование метания малого мяча на точность	1		
12	Легкая атлетика. Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		
13	Легкая атлетика. Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30с.	1		
14	Легкая атлетика. Тестирование прыжка в длину места	1		
15	Легкая атлетика. Тестирование подтягивания и отжимания	1		
16	Легкая атлетика. Тестирование виса на время	1		
Физическое совершенствование.				

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Подвижные игры (11ч)				
17	Подвижные игры . Броски и ловля мяча в парах	1		
18	Подвижные игры . Броски и ловля мяча в парах на точность	1		
19	Подвижные игры . Броски и ловля мяча в парах	1		
20	Подвижные игры . Броски и ловля мяча в парах у стены	1		
21	Подвижная игра «Осада города»	1		
22	Подвижные игры . Броски и ловля мяча	1		
23	Подвижные игры . Упражнения с мячом	1		
24	Подвижные игры . Спортивная игра «Футбол»	1		
25	Подвижные игры . Техника паса в футболе	1		
26	Подвижные игры . Футбольные упражнения в парах	1		
27	Подвижные игры . Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Гимнастика с основами акробатики (21ч)				
28	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. ТБ на уроках гимнастики.	1		
29	Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперед	1		
30	Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1		
31	Гимнастика с основами акробатики. Кувырок назад	1		
32	Гимнастика с основами акробатики. Круговая тренировка	1		
33	Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и на руках	1		
34	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	1		
35	Гимнастика с основами акробатики. Висы	1		
36	Гимнастика с основами акробатики. Лазанье по гимнастической стенке и висы	1		

37	Гимнастика с основами акробатики. Круговая тренировка	1		
38	Гимнастика с основами акробатики. Прыжки в скакалку	1		
39	Гимнастика с основами акробатики. Прыжки в скакалку в тройках	1		
40	Гимнастика с основами акробатики. Вращение обруча	1		
41	Гимнастика с основами акробатики. Круговая тренировка	1		
42	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на гимнастическом бревне	1		
43	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на гимнастических кольцах	1		
44	Гимнастика с основами акробатики. Круговая тренировка	1		
45	Гимнастика с основами акробатики. Лазание по канату в два приема	1		
46	Гимнастика с основами акробатики. Знакомство с опорным прыжком через гимнастического козла.	1		
47	Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок	1		
48	Гимнастика с основами акробатики. Контрольный урок по опорному прыжку	1		
Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i> <i>Лыжная подготовка (12ч)</i>				
49	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1		
50	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1		
51	Лыжная подготовка. Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах	1		
52	Лыжная подготовка. Попеременный одношажный ход на лыжах	1		
53	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход на лыжах	1		
54	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах	1		
55	Лыжная подготовка. Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1		
56	Лыжная подготовка. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1		
57	Лыжная подготовка. Подвижная игра на	1		

	лыжах «Накаты»			
58	Лыжная подготовка. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1		
59	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2км на лыжах	1		
60	Лыжная подготовка. Контрольный урок по лыжной подготовке.	1		
Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i> Плавание(сухое)(10ч)				
61	Плавание. Организационно-методические требования по ТБ на уроках плавания. (сухое плавание)	1		
62	Плавание. Плавательные упражнения	1		
63	Плавание. Упражнения для плавания кролем на груди	1		
64	Плавание. Упражнения для плавания кролем на спине	1		
65	Плавание. Прыжки в воду с тумбы (имитация)	1		
66	Плавание. Движение руками и ногами при плавании кролем на груди	1		
67	Плавание. Кроль на груди	1		
68	Плавание. Выполнение поворотов в воде	1		
69	Плавание. Технические действия на воде.	1		
70	Плавание. Контрольный урок по плаванию	1		
Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i> Подвижные игры на материале спортивных игр (13ч)				
71	Подвижные игры. Волейбол как вид спорта.	1		
72	Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку	1		
73	Подвижные игры. Волейбольные упражнения	1		
74	Подвижная игра «Пионербол»	1		
75	Подвижные игры. Контрольный урок по волейболу	1		
76	Подвижные игры. Эстафеты с мячом	1		
77	Подвижные игры с мячом	1		
78	Подвижные игры. Прыжки на мячах-хопах	1		
79	Подвижные игры. Броски набивного мяча способам «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1		
80	Подвижные игры. Броски набивного мяча правой и левой рукой	1		
81	Подвижные игры. Знакомство с баскетболом	1		
82	Подвижные игры. Упражнения с баскетбольным мячом	1		
83	Подвижные игры. Спортивная игра «Баскетбол»	1		
Физическое совершенствование.				

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Гимнастика (2ч)				
84	Тестирование вися на время			
85	Тестирование наклона вперед из положения стоя			
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Легкая атлетика (14)				
86	Легкая атлетика. Тестирование прыжка в длину с места	1		
87	Легкая атлетика. Тестирование подтягиваний и отжиманий	1		
88	Легкая атлетика. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1		
89	Легкая атлетика. Тестирование метания малого мяча на точность	1		
90	Легкая атлетика. Тестирование бега на 30м с высокого старта	1		
91	Легкая атлетика. Тестирование метания мешочка мяча на дальность	1		
92	Легкая атлетика. Бег на 1000м	1		
93	Легкая атлетика. Тестирование челночного бега 3x10	1		
94	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
95	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1		
96	Легкая атлетика. Прыжок в высоту спиной вперед	1		
97	Легкая атлетика. Контрольный урок по прыжкам в высоту	1		
98	Легкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	1		
99	Легкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	1		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Подвижные игры(3ч)				
100	Подвижная игра «Флаг на башне»	1		
101	Спортивные игры	1		
102	Подвижные игры	1		