

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 612
Центрального района Санкт-Петербурга*

РАССМОТРЕНО:
МО _____
ПРОТОКОЛ №1
от 26.08.2022 г.

РЕКОМЕНДОВАНА
к использованию на
Педагогическом совете
ПРОТОКОЛ №1
от 26.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
_____ Трошнева Е.Н.
Приказ №152
От 26.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

2 КЛАСС

2022-2023 учебный год

Учитель(я): Плешкова Анастасия Андреевна

Санкт-Петербург

2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 2 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ

2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования по физической культуре, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (ред. от 31.12.2015) "Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".

3. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию.

4 Учебный план ГБОУ школы № 612 на 2022-2023 учебный год

5 Комплексная программа физического воспитания учащихся ВИ. Ляха,

Рабочая программа ориентирована на использование **УМК**, который включает в себя:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4: классы пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 64с

2. Учебник Лях В.И. Физическая культура 1-4 кл: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях.-14-е изд.-М.:Просвещение, 2014г.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Рабочая программа по «Физической культуре» для 2 класса рассчитана на 102 учебных часа в год, из расчета 3 часа в неделю, в соответствии с учебным планом ГБОУ школы № 612.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

Для реализации третьего часа учебного предмета физическая культура, используется база ФОК бассейн «Локомотив».

На раздел программы «Плавание» отведено 33 часа - во 2 классе, при нагрузке три урока в неделю, один час будет проводиться в бассейне.

Целью программы по физическому воспитанию является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **задач**:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе, выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества - идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе **расширения межпредметных связей**.

Ожидаемые РЕЗУЛЬТАТЫ:

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных результатов по физической культуре

Личностные результаты

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий курса и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметные результаты

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- знание и изложение факторов истории физической культуры;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- развитие интереса и приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре.

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, ловкости, 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.

Организуемые команды и приёмы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации.

Например:

1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Гимнастическая комбинация.

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 (0,5 и 1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка.

Бег в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, развитие выносливости.

Плавание.

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

Правильная и координированная работа рук, ног, дыхания при технике кроль (на спине и животе), брасс. Погружение и дыхание в воде.

Ритмика.

Развитие музыкальности и чувство ритма, по средствам проучивания шагов, переступаний, подскоков и перескоков, сочетание движений рук и ног в полной координации по заданию педагога (комбинации под музыку). Музыкальные игры и этюды.

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 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.

Учебные нормативы 2 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	20

3	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20
4	Наклон вперёд сидя (см.)	Коснуться лбом колен	Коснуться лбом колен	Коснуться лбом колен
5	Бег 30 м (сек.)	56.0-5.8	6.7-6.1	7.0-6.8
6	Метание малого мяча 150г (м.)	23	18	13
7	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
8	Многоскоки (8 прыжков) (м.)	9	7	5
9	Метание в цель с 6 м	3	2	1
10	Кросс 1000 м. (мин.сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см.)	135	125	100
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
3	Поднимание туловища за 1 мин.	23	17	13
4	Наклон вперёд сидя (см.)	Коснуться лбом колен	Коснуться лбом колен	Коснуться лбом колен
5	Бег 30 м (сек.)	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-6.8
6	Метание малого мяча 150г (м.)	17	12	7
7	Подтягивание в висе лёжа (раз.)	10	5	3
8	Многоскоки (8 прыжков) (м.)	8.8	6.8	4.8
9	Метание в цель с 6 м	3	2	1
10	Кросс 1000 м. (мин.сек.)	Без учёта времени		

Критерии оценивания

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах: (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Учебно – тематический план

1-4 классы

Раздел программы	Количество часов (уроков)				ВСЕГО часов
	Класс				
	1	2	3	4	
Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>				
Подвижные и спортивные игры	16	17	17	16	66
Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	20	74
Легкоатлетические упражнения	24	25	25	24	98
Ритмика	8	8	8	8	32
Бассейн		34	34	34	135
ИТОГО:	66	102	102	102	372

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы приобретут следующие знания и навыки:

Получат знания:

- о физической культуре, ее значение в жизни человека, ее значение в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- о укреплении здоровья, простейших способах контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовки;
- об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- о дисциплине, доброжелательному отношению к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
- о режиме дня и личной гигиене, о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

научатся:

- демонстрировать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость;
- физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, ритмика, плавание, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящим в школьную программу.
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки, упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- демонстрировать уровень физической подготовленности, интерес самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- вести дневник самонаблюдения, подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Формы подведения итогов реализации программы- КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:

проверка нормативов проводится в течение учебного года в рамках урока, по четвертям, а так же в начале и в конце учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения и выявления динамики физического развития учащихся .

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
6	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
7	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
8	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
10	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

Материально-техническое обеспечение

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- перекладина навесная;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1; 0,5кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- рулетка измерительная (10 м, 50м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (волейбольные, резиновые, баскетбольные, футбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые
- магнитофон(CD, USB носители)
- электронная доска.

Учебно–методическое обеспечение

- В.И.Лях. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха, 1-4 класс, Москва, Просвещение, 2012г.
- В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, Москва, Просвещение, 2010.
- методические издания по физической культуре для учителей;
- И.М.Коротков. Подвижные игры в школе: В помощь учителям физкультуры, Москва, Просвещение, 1979г.
- Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012
- Лях. В. И. Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2012.2.- примерная образовательная программа .
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха; А.А. Зданевича (Москва: Просвещение, 2011г).

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

№	тема урока	кол-во уроков	тип урока	элементы содержания урока	требования к уровню подготовки уч-ся	вид контроля	УУД	дата
1.	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры на площадке и в спортивном зале. Виды ходьбы. Повторение пройденного материала. Кроссовая подготовка. Игра-упражнение «По своим местам».	1	вводный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Инструктаж по ТБ	Научатся: Выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; Знать и соблюдать правила поведения в спортивном зале; -самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики.	текущий	Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развития. - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без ,и условиями их реализации; Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	
2.	Совершенствование строевых упражнений. Повторение. Чередование ходьбы и бега. Обучение	1	Изучение нового материала	Что такое шеренга, колонна? Какой должна быть спортивная	Научится: работать по сигналу учителя. Правильно дышать при нагрузках, применять	текущий	Познавательные: осознанно строят речевое высказывание в устной форме о роли физической культуры и её значении в жизни человека;	

	положению высокого старта. Низкий старт. Игра "Ловишка". Игра-упражнение «Класс,смирно!»		ла.	форма? Повторить команды: "Становись!" "Смирно!", "Равняйся!" Учить и применять положение высокого старта. Вспомнить и совершенствовать понятие низкий старт.	положение высокого старта. Низкого старта. Знать: понятие скоростных и координационных способностей. Разновидности бега.		– осуществляют поиск необходимой информации (из материалов учебника, из рассказа учителя, по воспроизведению в памяти). Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют пошаговый контроль своих действий; действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: участвуют в диалоге, отвечают на поставленные вопросы, слушают и понимают речь других, оформляют свои мысли в устной речи; обмениваются мнениями, строят понятные речевые высказывания.	
3.	Совершенствование строевых упражнений. Повторение пройденного материала. Беговая разминка. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Подвижная игра «Салки с домом»	1	Изучение нового материала.	Повторить правила и применять положение высокого старта. Провести бег на время.(30 м) Повторить построение в шеренгу, колонну.	Знать: ТБ Уметь правильно выполнять основные организующие строевые упражнения, слушать и воспринимать команды и приемы. Выполнять бег с высокого старта.	индивидуальный	Познавательные: общеучебные – извлекают необходимую информацию из рассказа учителя; логические – дополняют и расширяют имеющиеся знания и представления о новом изучаемом предмете; осуществляют поиск необходимой информации. Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием. Коммуникативные: обмениваются мнениями, слушают друг друга, строят понятные речевые высказывания. Регулятивные: понимает и принимает инструкцию педагога и четко следует ей; осуществляет итоговый и пошаговый контроль; умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки	
4.	Развитие скорости и ориентации в пространстве.	1	Проверка и коррекция	Корректировка техники челночного бега.	Уметь правильно выполнять основные движения в беге,	текущий	Познавательные: – самостоятельно выделяют и формулируют цели; Коммуникативные: умеют задавать вопросы; контролировать действия партнера;	

	Контроль двигательных качеств: челночный бег 5*10 . Игра "Гуси-лебеди".		ия знаний и умений.	Правило выполнения поворота в челночном беге. Уметь резко менять направления движений.	Правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; -технически правильно выполнять поворот в челночном беге.		договариваются о совместной игровой деятельности; обмениваются мнениями, слушают друг друга. Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителя; адекватно воспринимают оценку учителя.	
5.	Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка».	1	Изучение нового материала	Цель: научить выполнять легкоатлетические упражнения- вверх и в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления. Выполнять разминку со специальными прыжковыми упражнениями.	Знать технику выполнения легкоатлетические упражнения- вверх и в длину с места, Технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину. Уметь выполнять прыжок . Прыжковую разминку. научатся: характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время выполнения физических упражнений;	индивидуальный	Познавательные – овладеют умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; коммуникативные – активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач; умеют излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям; регулятивные – определяют наиболее эффективные способы достижения результата. Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками; доброжелательное отношение и оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Предметные (объем освоения и уровень владения компетенциями):	
6.	Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия "физическая культура как	1	комбинированный	Учить правильно выполнять строевые упражнения: повороты, ходьба "змейкой", по кругу, по спирали.	Знать строевые упражнения: научатся: представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической	текущий	Познавательные – используют различные способы поиска, сбора, обработки, анализа информации; овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; осваивают способы решения проблем творческого и поискового характера;	

	система занятий физическими упражнениями" Игра " Жмурки".			Развитие скоростно-силовых способностей.	подготовки человека; получают возможность научиться: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека. Выполнять упражнения по образцу учителя и лучших учеников.		<p>коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;</p> <p>регулятивные – осуществляют пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.</p> <p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p>	
7.	Развитие ловкости и внимания в метании мяча на дальность. Разминка в движении. Разучивание игры " Кто дальше бросит?"	1	комбинированный	Правильно выполнять разминку в движении. Учить правильной технике метания. ТБ при метании.	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные мячи на дальность с места, из различных положений. Технически правильно держать корпус, ноги, руки при метании.</p> <p>получат возможность научиться: технически правильно выполнять метание предметов на дальность.</p>	индивидуальный	<p>познавательные – овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами;</p> <p>коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником;</p> <p>регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.</p> <p>Личностные: принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p>	

8.	Контроль двигательных качеств: метание. Разминка с мячами в движении. Эстафета " За мячом противника".	1	Проверка и коррекция знаний и умений.	Выучить разминку с мячами в движении. Метание предмета на дальность. Учитывать при выполнении соблюдения очередности и правил безопасности; Взаимодействие в команде.	Уметь выполнять разминку с мячами в движении; соблюдать правила взаимодействия с игроками(при эстафетах). знать и понимать ТБ. Научится правильно выполнять метание предмета.	текущ й	Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
9	Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места.	1	Проверка и коррекция знаний и умений.	Когда появились первые спортивные соревнования? Цели: познакомить с историей возникновения первых соревнований; учить выполнять прыжок с места	Научатся: -выполнять легкоатлетические упражнения; - выполнять упражнение, добиваясь конечного результата.	Контроль двигательных качеств (прыжки в длину с места)	Познавательные: – осознанно высказываются в устной форме об истории Олимпийского движения; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; Коммуникативные: обмениваются мнениями, слушают друг друга, строят понятные речевые высказывания. Регулятивные: действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.
10	Обучение бегу с изменением Частоты шагов. Понятие выносливость.	1	комбинированный	Как увеличить и уменьшить скорость бега? Цели: учить выполнять игры	Научатся : правильно распределять свои силы по дистанции. - выполнять легкоатлетические	текущ й	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных

	Игра : « Два Мороза» . Кроссовая подготовка.			разминочного характера; развивать скоростно-силовые качества, координацию движений.	упражнения. -выполнять упражнения по образцу учителя и лучших учеников. научатся: характеризовать физическую нагрузку и регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;		социальных ситуациях; познавательные –осваивают способы решения проблем творческого и поискового характера; коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; и давать оценку событиям; регулятивные – осуществляют пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.	
11	Объяснение понятия «физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Комплекс беговых и прыжковых упражнений.	1	Комбинированный. Применение знаний и умений.	Какие основные качества необходимо развивать? Цели: развивать ловкость при выполнении игровых упражнений, внимание и координацию движений.	Научатся: -понимать значение физических качеств для укрепления здоровья человека; - соблюдать правила взаимодействия с игроками. Выполнять: комплекс беговых и прыжковых упражнений. Игра « Два Мороза».	текущий	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; Познавательные: осознанно строят речевое высказывание в устной форме о физических качествах человека и способах их развития; логические – осуществляют поиск необходимой информации. Коммуникативные: обмениваются мнениями, слушают друг друга, строят понятные речевые высказывания. Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем; адекватно воспринимают оценку учителя	
12	Кроссовая подготовка. Ознакомление с основными способами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции.	1	Комбинированный.	Цели: учить самостоятельно подбирать собственный, наиболее эффективный ритм и темп бега. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два	Научатся правильно распределять свои силы по дистанции при длительном беге. Уметь оценивать величину нагрузки по частоте пульса. знать и понимать понятие скорость бега. Научатся самостоятельно выполнять	текущий	Личностные: -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных	

	Игра «Два мороза»			мороза»	упражнений дыхательной гимнастики правильно распределять свои силы по дистанции.		легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	
--	-------------------	--	--	---------	---	--	--	--

Подвижные игры – 6 уроков.

13	Ознакомление с различными видами народных игр. Русские народные подвижные игры. Игра «Горелки», «Воробушки-попрыгунчики», «Салки».	1	Изучение нового материала.	Цель: познакомить с различными русскими народными играми, их значением в истории развития нашей страны; проверить запоминание временных отрезков.	Научатся: излагать факты истории возникновения и развития народных подвижных игр; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.	Текущей.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. Познавательные: овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
----	--	---	----------------------------	--	--	----------	---	--

14	Подвижные игры основе баскетбола. Метание и броски мяча. Ведение мяча.	1	Изучение нового материала	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в мишень». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. научатся: выполнять броски малым мячом в цель и объяснять технику их выполнения; выполнять общеразвивающие упражнения .	текущей	познавательные – умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; коммуникативные – активно используют речевые средства ; регулятивные – определяют наиболее эффективные способы достижения результата. Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости	
----	--	---	---------------------------	--	---	---------	---	--

15	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА	1	Изучение нового материала	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	текущей	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.
16	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА	1	Комбинированный.	ОРУ. Прием, ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Координировать работу рук и ног при приеме мяча, на месте и в продвижении.	текущей	познавательные – овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами; коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение; регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. Личностные: принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
17	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА	1	Изучение нового материала	Ведение мяча в движении. Броски в кольцо.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в	текущей	Предметные: находить отличительные особенности в выполнении упражнений разными учениками; соблюдать технику безопасности на спортивной площадке. познавательные – овладеют способностью

					мини-баскетбол. научатся: взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;		оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами; коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение; регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. Личностные: принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	
18	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА	1	Комбинированный.	ОРУ с мячами. Ведение с ловлей и передачей мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Координировать работу рук и ног при приеме мяча, на месте и в продвижении.	текущий	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. Познавательные: овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение;	

ГИМНАСТИКА – 12 уроков

19	Строевые команды. Построения и перестроения. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики.	1	вводный	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги; пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Знать: правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Уметь: выполнять размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ.	текущий	Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
20	АКРОБАТИКА И СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.	1	изучение нового материала	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных	Научится: выполнять кувырок вперед, пережаты в группировки. Уметь: описывать технику разучиваемых упражнений	текущий	Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.

				способностей. Название гимнастических снарядов.			Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	
21	АКРОБАТИКА И СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Техника кувырка вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.	1	комбинированный	Совершенствованное гимнастических упражнений: размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	Знать: технику кувырка вперед в упор присев. Научится: правилам технике безопасности при выполнении акробатического упражнения, технике выполнения кувырков вперед, стойки на лопатках.	индивидуальный	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	
22	АКРОБАТИКА И СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Техника выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине.	1	изучение нового материала	ОРУ. Развитие координационных способностей. Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост».	Научится: выполнять гимнастический мост из положения, лежа на спине, стойку на лопатках. Знать правила техники безопасности.	текущий	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил; - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	

23	АКРОБАТИКА И СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Акробатические комбинации.	1	комбинированный контрольный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Научится: основным способам передвижения человека Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	индивидуальный	Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
24	АКРОБАТИКА И СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.	1	комбинированный	ОРУ. Совершенствование элементов стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей.	Научится: основным способам передвижения человека. Выполнять пережат из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	индивидуальный	Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
25	ВИСЫ. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	1	изучение нового материала	ВИСЫ. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	Научится: выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений держать равновесие в различных положениях.	текущий	Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и

				<p>Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической Стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».</p>		<p>условиями и реализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. 	
--	--	--	--	--	--	--	--

26	<p>ВИСЫ. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.</p>	1	комбинированный	<p>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».</p>	<p>Знать: ТБ на занятиях гимнастикой. Научится: выполнять упражнения на гимнастической скамейке и правилам технике безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.</p>	текущий	<p>Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>	
27	<p>ЛАЗАНИЕ. (гимнастическая скамейка). Развитие координационных способностей.</p>	1	изучение нового материала	<p>ЛАЗАНИЕ. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической скамейке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка».</p>	<p>Знать: ТБ при выполнении лазания по гимнастической скамейке; Уметь лазать по гимнастической скамейке;</p>	текущий	<p>Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: Знать и выполнять задания по гимнастике с основами акробатики; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>	

28	<p>ЛАЗАНИЕ. (гимнастическая скамейка). Стойка на двух и одной ног на скамейке. Развитие координационных способностей.</p>	1	комбинированный	<p>ЛАЗАНИЕ. Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелезание через гимнастическую скамейку. Игра «Иголочка и ниточка».</p>	<p>Знать: правила выполнения элементов. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять перелезание через гимнастическую скамейку</p>	текущий	<p>Личностные: мотивационная основа на занятиях гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростно-силовой направленности); - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p>
29	<p>ЛАЗАНИЕ. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей</p>	1	контрольный	<p>ЛАЗАНИЕ. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на скамейке. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через скамейку. Игра «Слушай сигнал».</p>	<p>Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять перелезание через гимнастическую скамейку</p>	индивидуальный	<p>Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: Знать и выполнять задания по гимнастике с основами акробатики; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>

30	Акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения.	1	контрольный	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Игра «Парашютисты».	Научится: выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций. Уметь работать в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.	индивидуальный	Личностные: мотивационная основа на занятиях гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при работе - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА – 2 урока							
31	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА	1	комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	Личностные : мотивационная основа на занятиях с б\б мячом; -учебно-познавательный интерес к занятиям. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при работе с б\б мячом, - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения

32	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА	1	комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
----	-------------------------------------	---	-----------------	--	--	---------	--

Гимнастика 6 уроков

33	ТБ на уроках гимнастики. Значение занятиями гимнастикой для укрепления здоровья. Понятие закаливание. Строевая подготовка.	1	изучение нового материала	Дыхание при ходьбе. Значение занятиями гимнастикой для укрепления здоровья. Иметь понятия правильного дыхания при выполнении упражнений.	Научится: выполнять ОРУ и гимнастические упражнения в движении и на месте. правильно дышать при ходьбе. Знать: правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.	текущий	Личностные: -мотивационная основа на занятия гимнастикой, ; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при занятиях гимнастикой. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике; Коммуникативные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - выражать творческое отношение к выполнению заданий.
----	--	---	---------------------------	--	--	---------	--

34	Строевая подготовка. Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: поднимание туловища .(пресс) Разучивание игры «Волна».	1	комбинированный	Как выполнять построение и перестроение в две шеренги, в две колонны. ЦЕЛИ: учить выполнять упражнения по команде, добиваться правильного выполнения; учить поднимать корпус из положения лежа правильно.	Уметь: выполнять построение и перестроение в две шеренги, в две колонны; правильно выполнять подъем корпуса из положения лежа. Знать: правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.	индивидуальный	Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств учитывать правило в планировании и контроле способа решения; Познавательные: Знать и выполнять задания по гимнастике с основами акробатики; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	
35	Основная стойка. Перекаты в группировке .	1	комбинированный	Понятие основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке из положения упор присев на спину в упор присев.	Знать: правила выполнения элементов. Уметь: Выполнять построение в круг; перекаты в группировке из положения упор присев на спину в упор присев. Знать: основную стойку.	текущий	Личностные: -мотивационная основа на занятия гимнастикой, ; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при занятиях гимнастикой. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике; Коммуникативные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению заданий.	

36	Упражнения на развитие гибкости. Перекаты в группировке Стойка на лопатках .	1	комбинированный	Осваивать умение выполнять перекаты в группировке Стойку на лопатках. . Совершенствовани е навыков.	Уметь: выполнять перекаты в группировке Стойку на лопатках.	текущи й	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Личностные: -мотивационная основа на занятия гимнастикой, ; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой.
37	Упражнения на развитие гибкости. Перекаты в группировке Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Игра» Волна».	1	комбинированный	Осваивать кувырок вперед. Совершенствовать умение выполнять перекаты в группировке Стойку на лопатках. . Совершенствовани е навыков. Развитие гибкости.	Уметь: выполнять перекаты в группировке Стойку на лопатках. Кувырок вперед. Знать: технику выполнения . Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	индивидуальн ый	Личностные: -мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой. Регулятивные: - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при занятиях гимнастикой. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике; Коммуникативные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - выражать творческое отношение к выполнению заданий.
38	Перекаты в группировке, лежа на животе. Мост из положения лежа. Кувырок вперед. Эстафеты. Развитие выносливости.	1	изучение нового материала	Изучение техники Выполнения моста.. Техника работы рук и ног при перекатах в группировке.. Выполнять разученный способ в условиях игровой деятельности. Совершенствовани е навыков.	Знать: правильную технику выполнения, возможные ошибки. Научится: правильной постановке рук и ног. Дыханию во время движения.	текущи й	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности, Личностные: -мотивационная основа на занятия гимнастикой, ; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой.

Ритмика - 8 уроков.

39	Ритмика. Игра « Стоп музыка.	1	комбинированный	Разновидность танцевальной ходьбы и шага. Понятие музыкального ритма. ОРУ типа зарядки. Игра "Стоп музыка"	Знать: понятие музыкального ритма. правила музыкальной игры. Научится: выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Узнавать четко разновидность ритма.	текущий	Личностные: -мотивационная основа на занятия ритмикой, ; -учебно-познавательный интерес к занятиям ритмикой. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств координации, музыкальности, чувства такта и ритма.; адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при занятиях ритмикой. Не бояться импровизировать, выполнять этюды по заданию педагога. Познавательные: - развить чувство ритма, ориентироваться в музыкальном материале.- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по ритмике; Коммуникативные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; -выражать творческое отношение к выполнению заданий.
40	Ритмика.	1	изучение нового материала комбинированный	Построение в шеренгу, колонку ("Займи свое место"-под музыку" Танцевальная комбинация на ритм(хлопки и притопы)	Знать: Танцевальные комбинации, комбинации на ритм. Научится выполнять танцевальные шаги под музыкальное сопровождение. Ходьба по разным музыкальным ритмам,	текущий	Личностные: -мотивационная основа на занятия ритмикой, ; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств координации, музыкальности, чувства такта и ритма.; адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при занятиях ритмикой. Не бояться импровизировать, выполнять этюды по заданию педагога. Познавательные: - развить чувство ритма,

					понятие движение, ритм.		ориентироваться в музыкальном материале.- осуществлять анализ выполненных действий; Коммуникативные: - осуществлять анализ выполненных действий;	
41	Ритмика. Игра "Пятнашки"	1	изучени е нового матери ала	ОРУ типа музыкальной зарядки- считалочки. Подскоки и перескоки с ноги на ногу. Игра "Пятнашки"	Знать: слова и движения зарядки-считалочки. Научится: выполнять ОРУ – считалочка под музыку, четко и в полной координации. Выполнять подскоки и перескоки.	текущи й	Личностные: мотивационная основа на занятия ритмикой, ; -учебно-познавательный интерес к занятиям ритмикой. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу. Не бояться импровизировать, выполнять этюды по заданию педагога. Познавательные: - активно включаться в процесс выполнения заданий по ритмике; Коммуникативные: -выражать творческое отношение к выполнению заданий.	
42	Ритмика. Игра "Кот и мышь" (подмуз. сопровождение).	1	комбин ированн ый	Построение и перестроение под музыку(по команде и свистку).ОРУ типа зарядки. Упражнения на расслабление. Игра "Кот и мышь"(под муз. сопровождение.	Знать: правила игры. Научится: выполнять построение и перестроение под музыку(по команде и свистку).	индиви дуальн ый	Личностные: - мотивационная основа на занятия ритмикой, ; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств координации, музыкальности, чувства такта и ритма.; адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при занятиях ритмикой. Не бояться импровизировать, выполнять этюды по заданию педагога. Познавательные: - развить чувство ритма, ориентироваться в музыкальном материале.- осуществлять анализ выполненных действий; Коммуникативные: - осуществлять анализ выполненных действий;	
43	Ритмика. Игра "Кто лучше".	1	комбин ированн ый	ОРУ типа зарядки. Ритмические упражнения на	Знать: правила игры. Научится: правильно выполнять ОРУ типа	текущи й	Личностные: мотивационная основа на занятия ритмикой,; -учебно-познавательный интерес к занятиям	

				полу, хлопки и притопы. Разучивание танцевальной комбинации. Игра "Кто лучше".	зарядки; выполнять в координации и музыкально ритмические упражнения на полу, хлопки и притопы.		ритмикой. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу,. Не бояться импровизировать, выполнять этюды по заданию педагога. Познавательные: - активно включаться в процесс выполнения заданий по ритмике; Коммуникативные: -выражать творческое отношение к выполнению заданий.	
44	Ритмика. Игра "Море и рыбки"	1	комбинированный	ОРУ зарядки, упражнения на растяжку(наклоны перегибы. Упражнения на образ и воображение(под музыкальное сопровождение)	Знать: правила игры. Научится: правилам исполнения упражнений на растяжку. Выполнять этюды на воображения на заданную музыку.	Текущий.	Регулятивные: волевая саморегуляция , как способность к волевому усилию; умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. Личностные: учебно-познавательный интерес к занятиям, формирование социальной роли ученика, формирование положительного отношения к учению. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий;- активно включаться в процесс выполнения заданий.	
45	Ритмика. Игра "Пятнашки". Комбинация №2.	1	комбинированный	Выполнять ОРУ типа зарядки, упражнения на растяжку(наклоны перегибы. Игра "Пятнашки". .Разновидность	Знать: правила игры «Пятнашки»(со сменой муз.ритма.). Научится: правильно выполнять и знать	Текущий.	Личностные: мотивационная основа на занятия ритмикой, ; -учебно-познавательный интерес к занятиям ритмикой. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу,. Не бояться импровизировать, выполнять этюды	

				танцевальных шагов, галоп, прыжок, подскок, перескок, их комбинирование. Проучивание комбинации №2	танцевальные шаги(комбинировать их в играх на уроке, по заданию.		по заданию педагога. Познавательные: - активно включаться в процесс выполнения заданий по ритмике; Коммуникативные: -выражать творческое отношение к выполнению заданий.	
46	Ритмика. Ритмическая игра "Ручеек". Танец-игра типа "Хоровод". Комбинация №2.	1	комбинированный	ОРУ типа зарядки, повторение проученных комбинаций, деление на группы и показ под музыку. Ритмическая игра "Ручеек". Танец-игра типа "Хоровод"	Знать: Уметь выполнять комбинацию №1,№2.; Научится выполнять танец-игру «Хоровод».	Текущей.	Личностные: мотивационная основа на занятия ритмикой, ; -учебно-познавательный интерес к занятиям ритмикой. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу,. Не бояться импровизировать, выполнять этюды по заданию педагога. Познавательные: - активно включаться в процесс выполнения заданий по ритмике; Коммуникативные: -выражать творческое отношение к выполнению заданий.	

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 6 уроков

47	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА (ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА)	1	комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	текущей	Регулятивные: волевая саморегуляция , как способность к волевому усилию; умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при работе с б\б мячом, Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. Личностные: мотивационная основа на занятиях с б\б мячом; учебно-познавательный интерес к занятиям. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий;- активно включаться в процесс выполнения заданий.	
----	---------------------------------------	---	-----------------	--	---	---------	---	--

48	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА)	1	комбинированный	<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись» Попади в обруч.» Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.</p>	текущий	<p>Познавательные – овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами; коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. Личностные: принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p>	
49	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА (ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА)	1	комбинированный	<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь: ловить мяч и передавать его в движении. Знать : правила ТБ в работе с мячом, правила безопасной передачи мяча в колоннах.</p>	текущий	<p>Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием. Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.</p>	

50	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ .	1	комбинированный	Игры «Через кочки и пенечки», «Перемена мест». Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	Знать: правила игр: знать и выполнять ТБ в игре. Научиться: играть в команде, по установленным правилам.	текущей	познавательные – овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами; коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение; регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. Личностные: принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
51	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ .	1	комбинированный	Подвижная игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	Знать: правила игр. Научиться выполнять четко задания командой в эстафетах.	текущей	Коммуникативные: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности. Познавательные: рассказывать правила проведения подвижных игр.
52	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ .	1	комбинированный	Игра «Веровочка под ногами». Эстафеты. Игра «Веровочка под ногами». Эстафеты.	Знать: правила игр. Уметь работать в команде.	текущей	Личностные: развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием. Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем; адекватно воспринимают оценку учителя.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 13 уроков

53	<p>ХОДЬБА И БЕГ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ.</p>	1	вводный	<p>Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.</p>	<p>Знать: ТБ во время ходьбы и бега; челночного бега. Уметь: различать разновидности беговых заданий. Определять основные ошибки при выполнении упражнений. Знать: ТБ при занятиях легкой атлетикой. Правильно выполнять технику челночного бега.</p>	текущий	<p>Личностные: - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>
----	--	---	---------	--	--	---------	---

54	Легкая атлетика. Прыжки.	1	комбинированный	Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту. Подвижная игра. Осваивать технику прыжков различными способами. Развитие скоростных и координационных способностей.	Знать: технику безопасности при прыжках в длину, бега. Разнообразным видам прыжков. Правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков. Уметь: выполнять прыжки в длину с разбега(отталкивания различными способами).		познавательные – овладеют способностью характеризовать и объективно оценивать действие на основе освоенных знаний и имеющего опыта; обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий (построение и перестроение в одну шеренгу организовывать место занятий); коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; регулятивные – осуществляют пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.
55	Легкая атлетика. Разновидности ходьбы и бега. Бег с ускорением 30 м. КДП: челночный бег.	1	комбинированный	Разновидности ходьбы и бега. Бег с ускорением 30 м. КДП: челночный бег.	Знать: Разновидности ходьбы и бега. Уметь: выполнять бег с ускорением 30 м. КДП: челночный бег.	индивидуальный	познавательные – овладеют способностью характеризовать и объективно оценивать действие на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий (построение и перестроение в одну шеренгу, выполнение строевых команд, бега, ходьбы); овладеют умением общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; регулятивные – осуществляют пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.
56	ХОДЬБА И Бег. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега.	1	контрольный	Цель: совершенствовать строевые упражнения на	Научится выполнять строевые упражнения на месте и в движении; Бег с ускорением 30 м. Знать: ТБ.	индивидуальный	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);- планировать свои действия при выполнении ходьбы и бега.-

	КДП: Бег 30 м.			месте и в движении; Бег с ускорением 30 м.			адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. -организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Личностные: учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	
57	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	1	комбинированный	Научать выполнять прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	Знать: технику безопасности при прыжках в длину, бега. Разнообразным видам прыжков. Правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков. Уметь: выполнять прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	индивидуальный	познавательные – овладеют способностью характеризовать и объективно оценивать действие на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий (построение и перестроение в одну шеренгу, выполнение строевых команд, бега, ходьбы); овладеют умением общаться и взаимодействовать со сверстниками коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; умеют излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения, давать оценку событиям; регулятивные – осуществляют пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.	
58	КДП: прыжок с места. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Прыжки через скакалку. Эстафеты.	1	контрольный	Выполнение прыжков через скакалку. Проведение подвижных игр Игра «К своим флажкам». ТБ при прыжках. Развитие скоростных и	Уметь: прыгать через скакалку. Знать: правила игры. ТБ при прыжках.	индивидуальный	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы и бега. - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. -организация рабочего места с применением установленных правил.	

				координационных способностей.			<p>Познавательные: использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p> <p>Личностные: учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p>
59	Метание ОРУ. Эстафеты. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	комбинированный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены.	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений</p>	индивидуальный	<p>Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.</p> <p>Личностные: Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке</p>
60	КДП: метание малого мяча на дальность.	1	контрольный	Развитие скоростно-силовых способностей.	<p>Уметь: Определять основные ошибки при выполнении метания.</p> <p>Знать: ТБ при метании малого мяча.</p> <p>Правильно выполнять технику метания на дальность.</p>	текущий	<p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении ходьбы и бега. - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. -организация рабочего места с применением установленных правил. <p>Познавательные: использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p> <p>Личностные: учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p>

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 5 уроков

61	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	1	комбинированный	<p>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 4 – 5 минут. Соблюдать технику безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.</p>	<p>Уметь бегать в равномерном темпе знать и понимать понятие скорость бега. Научится правильно распределять свои силы по дистанции.</p>	текущий	<p>Личностные: мотивационная основа на занятия легкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям легкой атлетики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении бега, упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по легкой атлетике; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p>	
62	<p>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА. Развитие выносливости. Понятие здоровье.</p>	1	комбинированный	<p>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 – 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100</p>	<p>Уметь: бегать в равномерном темпе до 7 минут; знать и понимать понятие здоровье. Научится: правильно распределять свои силы по дистанции.</p>	текущий	<p>Личностные: мотивационная основа на занятия легкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям легкой атлетики. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по легкой атлетике; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; Регулятивные: - планировать свои действия при</p>	

				м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ.			выполнении бега, упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
63	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА. КДП: шестиминутный бег.	1	комбинированный	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА Равномерный бег 6 минут. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики. Научится правильно распределять свои силы по дистанции.	индивидуальный	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы и бега. - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. -организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	
64	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.	1	контрольный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега . Преодоление малых препятствий. . Игра «Третий лишний»	Научится: технике равномерного бега. Уметь: соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Знакомятся понятиями «самоконтроль»,«ЧСС».	индивидуальный	Личностные: учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, (скоростно-силовой направленности);- планировать свои действия при выполнении ходьбы и бега.- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. -организация рабочего места с применением установленных правил.	

65	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.	1	комбинированный	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	Знать: технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Уметь: выполнять прыжки на скакалке разными способами.	индивидуальный	Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Личностные: учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 3 урока.							
66	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА	1	Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей. Передачи б\б мяча на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в движении в процессе подвижных игр. Знать и уметь технику передачи на расстояние, ловли, ведение, бросков в процессе подвижных игр.	текущий	Регулятивные: волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. Личностные: формирование социальной роли ученика, формирование положительного отношения к учению. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий в играх; - активно включаться в процесс выполнения заданий учителя;

67	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.	1	Комбинированный	Закаливание. Подвижная игра «Лапта» Комплекс ОРУ в движении.	Знать: правила проведения закаливающих процедур; правила подвижных игр. Уметь: выполнять правила игры в коллективе; выполнять разминку,	текущий	Познавательные: анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Рассказывать правила проведения подвижных игр Коммуникативные: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера. Личностные: формирование социальной роли ученика, формирование положительного отношения к учению.	
68	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.	1	Комбинированный	. Подвижные игры «Пятнашки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Знать: названия и правила игр. Уметь: выполнять правила игры в коллективе;	текущий	Личностные: формирование социальной роли ученика, формирование положительного отношения к учению.	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Третий час урока физической культуры (при нагрузке 3 урока физической культуры в неделю) в начальной школе (1, 2, 3, 4-е классы проводится в бассейне.)

"При организации, планировании и проведении третьего часа физической культуры общеобразовательным учреждениям (организациям) рекомендуется в полной мере использовать для проведения школьных уроков физической культуры и площадки, оборудованные зоны рекреации и естественные природные ландшафты, а также спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности и спортивных объектов, находящихся в муниципальной и региональной собственности(письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.09.2010 №ИК-1374/19 и письмо Министерства спорта и туризма Российской Федерации от 13.09.2010 № ЮН-02-09/4912)."- из Распоряжения Комитета по Образованию № 907-Р от 12.04.2013 года.

В связи с этим, третий урок физической культуры проходит на базе Физкультурно-оздоровительного центра РЖД в бассейне " Локомотив", который находится в соседнем здании по адресу Ул. Константина Заслонова ; д. 23; корп.4. Бассейн « Локомотив» начинает свой сезон с 15 сентября, поэтому первые две недели учебного года третий урок физической культуры будет проходить на улице, в него будут включены общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения, подготовительные разминочные упражнения для плавания, проучивание разминки пловца, подвижные игры. Беседы о плавании, ТБ в бассейне, правила поведения в бассейне и о безопасности на воде.

У первых классов проходят занятия - малый бассейн, 2-4 классы большой.

При обучении плаванию решаются следующие **Цели:**

- содействовать нормальному физическому развитию ребенка;
- закаливанию его организма и воспитанию гигиенических навыков;
- формировать жизненно необходимые навыки.

Основные Задачи обучения плаванию:

- прикладная (развивающая)
- оздоровительная
- воспитательная (образовательно-познавательная)

Эти же задачи решаются и в процессе специально организованных занятий по плаванию.

С помощью плавания развиваются практически все органы и системы организма. Общеобразовательные школы и приравненные к ним учреждения, несмотря на имеющиеся трудности с наличием бассейнов и возможностью посещать близлежащий бассейн, должны стать центрами массового обучения детей плаванию и проведения оздоровительных занятий по плаванию.

Занятие проходит 1 час(60 минут) структура урока:

Подготовительная часть урока (продолжительностью 20 минут) включает построение группы, расчет, переключку, объяснение задач и порядка проведения урока, выполнение комплекса общеразвивающих, подготовительных и специальных физических упражнений,

краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок и ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть урока (25–35 минут) направлена на решение главных его задач: освоение с водой, изучение техники плавания, стартов, поворотов, прыжков в воду.

Заключительная часть урока (2–5 минут) строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку и повысить эмоциональность занятия. Поэтому в нее включают игры, эстафеты, развлечения на воде, а также подведение итогов занятия.

Использованная литература:

- Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФиС, 2001.
Макаренко Л.П. Юный пловец. — М.: ФиС, 1983.
Воронцов А.Р., Чеботарева И.В., Соломатин В.Р.
Методика многолетней подготовки юных пловцов: Методические рекомендации.
- Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990.
Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003
Велитченко В. Как научиться плавать. - М., 2000 .
Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: ФиС, 2000.
Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: ФиС, 1999.
Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь: плавание. - М.: ФиС, 2002.
Матвеев А.П. Рабочая программа по физической культуре.(1-4 класс) 2011г.М.
Погадаев Г.И. Физическая культура. Программа(1-4 кл) М 2010 г

Календарно-тематическое планирование по физической культуре (1 час) – плавание (2 класс)

номер урока	количество уроков	тема урока	элементы содержания урока	требование к уровню подготовки обучающихся.	УУД	вид контроля	дата проведения
1	1	Повторение пройденного материала. Правила поведения на уроке физической культуры в зале, на спортивной площадке, в бассейне. Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»	Знакомство с правилами поведения на уроке физической культуры в зале, на спортивной площадке, в бассейне. Внешний вид: форма для занятий в зале, на улице, в бассейне? Строевые упражнения: построение в шеренгу, команды» Равняйсь», «Смирно», расчет по порядку и сдача рапорта, повороты «НАПРАВО», «Налево», разминка по кругу. Повторение(вспомнить) и проучивание элементов разминки на суше , разминка пловца.. — упражнения на дыхание (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.)	Знать: правила поведения на уроке на улице, в зале, в бассейне. ТБ на уроке физкультуры. Технику безопасного поведения на воде. Уметь: повторение(вспомнить) и проучивание элементов разминки на суше . Разминка пловца. — упражнения на дыхание	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: использовать общие приёмы выполнения поставленных задач; Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	
2	1	Строевые упражнения. Повторение. Разминка пловца.	Строевые упражнения: построение в шеренгу, команды» Равняйсь», «Смирно», расчет по порядку и сдача рапорта, повороты «НАПРАВО», «Налево», разминка по кругу. Техника безопасности. -ОРУ.	Знать: техника безопасности. Уметь: выполнять ОРУ. Повторение пройденного материала в прошлом году.	Личностные: - мотивационная основа на занятия плаванием ; -учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств ;	текущий	

			<p>Повторение пройденного материала в прошлом году.— имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления и т. д.); Игра на выдох и вдох .</p>		<p>- планировать свои действия при выполнении комплексов - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.</p>		
3	1	<p>Знакомство с большим с бассейном. Повторение. Техника безопасного поведения на воде. (погружение).</p>	<p>Зал сухого плавания .ОРУ. Повторение пройденного материала в прошлом году.— имитационные упражнения для ног (стоя попеременные и одновременные сгибания в коленных суставах, махи ногами, приседания с развернутыми в стороны стопами, махи ногами лежа на мате в положении на груди и на спине и т. д.). — стоя на дне (глубина по пояс, а затем по грудь), сделать глубокий вдох и, погружаясь в воду, сесть на дно или попытаться выполнить «упор присев»; Игра " Поплавок." Скольжение на груди с доской.</p>	<p>Совершенствовать: пройденного материала в прошлом году.— имитационные упражнения для ног. Скольжение на груди с доской.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.</p>	текущий	

4	1	Задержка дыхания в воде.	<p>Зал сухого плавания -ОРУ.</p> <p>Движения в воде - выпрыгивания из воды (обычные выпрыгивания, из полуприседа, с захватом коленей, с махом руками и т. д.);</p> <p>Навык задержки дыхания и ритмичный вдох–выдох.</p> <p>Открывать глаза в воде и делать глубокий выдох.</p> <p>— стоя на дне (глубина по пояс), взяться за руки и на счет «раз» всем вместе погрузиться с головой в воду, на «два»— задержаться под водой (выдох), на «три» — выпрыгнуть над поверхностью (вдох), держась руками за край сливного корытца — вдох, погрузиться с головой в воду —выдох;</p> <p>Скольжение на спине и на животе с толчком от бортика.</p>	<p>Совершенствовать:</p> <p>выполнение движений в воде - выпрыгивания из воды (обычные выпрыгивания, из полуприседа, с захватом коленей, с махом руками и т. д.);</p> <p>Навык задержки дыхания и ритмичный вдох–выдох.</p> <p>Открывать глаза в воде и делать глубокий выдох.</p>	<p>Познавательные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p>	текущий	
5	1	Работа рук в воде.	<p>Зал сухого плавания ОРУ.</p> <p>— Движения руками («полоскание белья» - движения рук перед собой различной интенсивности и направления, пишем «восьмерки» - гребковые движения руками по криволинейным траекториям, стоя на дне, с попытками оторвать ноги от дна, маховые движения с опорой о воду и т. д.);</p> <p>— Движения ногами (поочередные движения ногами –</p>	<p>Уметь: правильно выполнять работу рук в воде.</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	текущий	

			<p>вперед, назад, в сторону). — парами, взявшись за руки (глубина по грудь), одновременно погрузиться в воду, открыть глаза (рассматривать друг друга). Скольжение на груди с доской, скольжение на спине с доской в руках, попеременно выполняя Гребок - правой рукой(со вдохом), левой рукой (со вдохом). «Буря в море».</p>				
6	1	<p>Водная среда. (погружение, дыхание)</p>	<p>Зал сухого плавания ОРУ. Погружение головы и туловища , погружения с выпрыгиванием и др. — сделать вдох, обхватить колени руками и, прижав голову к коленям, застыть на некоторое время, почувствовав действие уравнивающих сил . Скольжение на груди с доской, скольжение на спине с доской в руках. Игра " Буря в море"</p>	<p>Знать: ТБ. Уметь: выполнять погружение головы и туловища , погружения с выпрыгиванием и др. — сделать вдох, обхватить колени руками и, прижав голову к коленям, застыть на некоторое время, почувствовав действие уравнивающих сил .</p>	<p>Познавательные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p>	текущий	
7	1	<p>Водная среда. (погружение, дыхание)</p>	<p>Зал сухого плавания ОРУ. Погружение, всплывание и лежание. — сделать вдох, взяться двумя руками за край бортика или поручни, вытянуть руки и ноги.. — «звездочка» — сделать глубокий вдох для увеличения плавучести, лечь на воду лицом вниз или на спине, расставить</p>	<p>Научатся выполнять погружение, всплывание и лежание.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют</p>	текущий	

			руки и ноги в разные стороны. Скольжение на груди с доской, скольжение на спине с доской в руках, попеременно выполняя гребок - правой рукой (со вдохом), левой рукой (со вдохом). <i>«Буря в море».</i>		дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.		
8	1	Скольжение на груди.	Зал сухого плавания ОРУ. Скольжение на груди с доской и без доски. Комбинации на работу рук поочередно, с разным вариантом вдоха и выдоха. Работа рук при кроле на животе. Игра " Поплавок"	Совершенствовать скольжение на груди с доской и без доски. Комбинации на работу рук поочередно, с разным вариантом вдоха и выдоха. Работа рук при кроле на животе.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	
9	1	Скольжение на спине.	Зал сухого плавания ОРУ. Скольжение на груди с доской и без доски. Комбинации на работу рук поочередно, с разным вариантом вдоха и выдоха. Работа рук при кроли на спине. Игра " Звездочка"	Знать: правила выполнения работы рук при кроле на спине. Уметь: выполнять скольжение на груди с доской и без доски. Комбинации на работу рук поочередно, с разным вариантом вдоха и выдоха.	Личностные: - мотивационная основа на занятия плаванием ; - учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств ; - планировать свои действия при выполнении комплексов - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;	текущий	

					<p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.</p>		
10	1	Скольжение на груди.	<p>Зал сухого плавания ОРУ— скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра; (использование доски) "Поплавок".</p> <p>Подготовительные движения техника - кроль на груди .Работа рук при кроле на груди. Комплекс упражнений для движения ногами в воде</p>	<p>Знать и выполнять: ОРУ; скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра</p>	<p>Познавательные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p>	текущий	
11	1	Скольжение на спине.	<p>Зал сухого плавания ОРУ. Отработка пройденного материала. — скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра; Подготовительные движения техника - кроль на груди . (использование доски) "Звездочка"</p> <p>Комплекс упражнений для движений руками на суше.</p>	<p>Отработка пройденного материала.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.</p>	текущий	

12	1	Кроль на груди.	Зал сухого плавания ОРУ. Работа над пройденным материалом. Подготовительные движения техника - кроль на груди . - на краю бортика бассейна с опорой руками сзади. Быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем. Комплекс упражнений для движений ногами в воде. "Поплавок"	Работа над пройденным материалом. Подготовительные движения техника - кроль на груди .	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	тест	
13	1		Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений движения ногами и согласованию с дыханием в воде. Быстрые попеременные движения ногами кролем. Комплекс упражнений для движений руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. Свободное плавание(5 мин.)	Знать и выполнять: комплекс упражнений движения ногами и согласованию с дыханием в воде Быстрые попеременные движения ногами кролем. Комплекс упражнений для движений руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде.	Личностные: - мотивационная основа на занятия плаванием ; - учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств ; - планировать свои действия при выполнении комплексов - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: - уметь слушать и	текущ ий	

					вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.		
14	1	Зал сухого плавания ОРУ. Работа над пройденным материалом. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание(5 мин.)	Знать и правильно выполнять: скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию.		Познавательные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	тест	
15		Зал сухого плавания ОРУ . Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание(5 мин.)	Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию.		Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	тест	
		Зал сухого плавания ОРУ. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами	Совершенствование: скольжения на груди– Быстрые попеременные движения ногами кролем,		Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые	текущ	

16	1	Кроль на спине.	кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду. Свободное плавание.	вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох вводу.	коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.	ий	
17	1		Зал сухого плавания ОРУ. Согласованные движения рук, ног, головы. Быстрые попеременные движения ногами кролем, голова на поверхности. Игра " Поплавок".	Цель: выполнение и совершенствование согласованных движения рук, ног, головы. Быстрые попеременные движения ногами кролем, голова на поверхности.	Познавательные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	текущ ий	
18	1		Зал сухого плавания ОРУ. Плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение. Свободное плавание(5 мин,)	Знать и выполнять: плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой.	Личностные: - мотивационная основа на занятия плаванием ; - учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств ; - планировать свои действия при выполнении комплексов - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс	тест	

					<p>выполнения заданий по плаванию; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.</p>		
19			<p>Зал сухого плавания ОРУ. Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой Плавание на спине кролем с помощью непрерывных и энергичных движений ногами с различными положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра).</p>	<p>Знать: ОРУ. Уметь: выполнять плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	текущий	
20	1		<p>Зал сухого плавания ОРУ. Плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами. Свободное плавание (5мин.).</p>	<p>Закрепление и отработка пройденного материала.</p>	<p>Познавательные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p>	текущий	
			<p>Зал сухого плавания ОРУ</p>	<p>Знать и уметь выполнять:</p>	<p>Познавательные: самостоятельно</p>		

21	1		.Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение. Свободное плавание(игры на погружение).	плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение.	выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.	тест	
22	1		Зал сухого плавания ОРУ. Плавание кролем на спине (с доской в руках- контроль - работа ног). Плавание на спине кролем с помощью непрерывных и энергичных движений ногами с различными положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра). Закрепление и отработка пройденного материала.	Закрепление и отработка пройденного материала. Выполнять закрепление и отработка пройденного материала.	Личностные: - мотивационная основана занятия плаванием; -учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств ; - планировать свои действия при выполнении комплексов - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.	текущ ий	
	1		Зал сухого плавания ОРУ .Закрепление и отработка пройденного материала.	Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание кролем на спине (Познавательные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Коммуникативные: используют речь для	текущ	

23			Плавание кролем на спине (доску зажать ногами- контроль - работа рук). Свободное плавание(5 мин).	доску зажать ногами- контроль - работа рук).	регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	ий	
24	1		Зал сухого плавания ОРУ . Закрепление пройденного материала. Свободное плавание(5 мин.)	Знать : ОРУ. Закрепление пройденного материала.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	тест	
25	1		Зал сухого плавания ОРУ . Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии. Разучить технику поворотов, при плавании способом «кроль на спине». Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации. Свободное плавание(5 мин.)	Цель: разучить технику поворотов, при плавании способом «кроль на спине». Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.	тест	
26	1		Зал сухого плавания ОРУ .Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде. Работа над выполнением	Знать и уметь выполнять: комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде.	Личностные: - мотивационная основа на занятия плаванием ; -учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием.	текущ	

			техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации.		<p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении комплексов - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> -участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений. 	ий	
27	1		<p>Зал сухого плавания ОРУ</p> <p>.Закрепить выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации.</p> <p>Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации с поворотами. Закрепить выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Свободное плавание(5 мин.)</p>	Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации с поворотами.	<p>Познавательные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p>	текущий	
			Зал сухого плавания ОРУ	Совершенствовать: плавание	Познавательные: самостоятельно		

28	1		.Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание на спине кролем с помощью непрерывных движений ногами с различными положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра).Игра " Морской бой".	на спине кролем, с помощью непрерывных движений ногами с различными положением рук.	выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.	тест	
29	1		Зал сухого плавания ОРУ .Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков двумя руками одновременно. Повороты в воде. Свободное плавание (5 мин.) Прыжки в воду с бортика.	Знать: ТБ и правила выполнения поворотов в воде. Совершенствовать их выполнение.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	
30	1		Зал сухого плавания ОРУ .Плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами. Плавание на спине кролем с помощью непрерывных и энергичных движений ногами с различными положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра). Повороты в воде. Свободное плавание(прыжки в воду с бортика).	Знать: ТБ. Уметь: выполнять и совершенствовать плавание на спине кролем с помощью непрерывных и энергичных движений ногами с различными положением рук.	Познавательные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	тест	

31	1		<p>Зал сухого плавания ОРУ. Освоение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации с поворотами. Закрепить выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Свободное плавание(5 мин.)</p>	<p>Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации с поворотами. Закрепить выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации.</p>	<p>Личностные: - мотивационная основа на занятия плаванием ; - учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств ; - планировать свои действия при выполнении комплексов - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.</p>	тест	
32	1		<p>Зал сухого плавания . ОРУ. Выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Кроль на животе. Свободное плавание(5 мин.)</p>	<p>Цель: отработка и выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность и упорство в</p>	тест	

					достижении поставленных целей.		
33	1		Зал сухого плавания ОРУ. Плавание кролем на спине. Кроль на груди. повороты. Свободное плавание(прыжки в воду с бортика).	Цель: тест- плавание кролем на спине. Кроль на груди. повороты.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	тест	
34	1		Техника безопасности на воде. Элементарная доврачебная помощь при травмах, тепловом ударе. Зал сухого плавания ОРУ . Плавание кролем на спине. Кроль на груди. повороты. Свободное плавание(прыжки в воду с бортика).	Знать: технику безопасности на воде. Элементарная доврачебная помощь при травмах, тепловом ударе. Уметь: выполнять в полной координации Плавание кролем на спине. Кроль на груди. повороты.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Тест.	

В результате освоения программного материала по физической культуре раздел " Плавание" выпускники второго года обучения приобретут

следующие навыки и знания:

- знания о правилах поведения в бассейне на уроках.
 - о правилах поведения на воде и элементарные правила ТБ.
 - выполнять необходимую разминку для занятий и подводящие упражнения по плаванию выполнять упражнения на задержку дыхания: "Поплавок", на держания на воде" Звездочка", на ныряние и задержку дыхания"Достань предмет", на работу ног«Буря в море».
 - открывать глаза в воде и делать глубокий выдох.
 - «поплавок» - сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, прижать голову к коленям и застыть на некоторое время;
 - «звездочка» - сделать глубокий вдох
- для увеличения плавучести, лечь на воду лицом вниз и на спине, расставить руки и ноги в разные стороны.
- скольжения на груди и спине.
 - выполнять подготовительные движения на суше и на воде.
 - Кроль на груди.
 - плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами
 - плавание на спине кролем , с помощью непрерывных и энергичных движений ногами с различными положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра).
 - плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение.
 - плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков двумя руками одновременно.

К этому времени ученик научится лежать на спине и на груди, скользить по воде после толчка от борта бассейна без работы ног, проплыть 25 м при помощи работы ног кролем на спине или кролем на груди, находиться некоторое время под водой без дыхания, прыгать.