

*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

Трошневa Е.Н.
Приказ №152
От 26.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
3 КЛАСС

2022-2023 учебный год

Учитель(я): Плешкова Анастасия Андреевна

Санкт-Петербург

2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Физическая культура» для **3 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 В.И. 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. – 64 с.

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

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в 3 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- 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;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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 разно-уровневый 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 из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Рабочая программа по «Физической культуре» для 3 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 введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

Цель 3-го урока физкультуры - создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта.

Для реализации третьего часа учебного предмета физическая культура, используется база ФОК бассейн «Локомотив». На раздел программы «Плавание» отведено **34 часа - для 3 класса**, при нагрузке три урока в неделю, один час будет проводиться в бассейне.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 3 классе выделяется 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования, формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной,

оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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 2009г. №373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её

позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к предметам, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

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

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину

и высоту, прыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

В результате освоения программного материала **ученик получит знания:**

- по разделу **«Знания о физической культуре»** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»** — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- по разделу **«Легкая атлетика»** — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3х10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- Плавание.
Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом. Правильная и координированная работа рук, ног, дыхания при технике кроль (на спине и животе), брасс. Погружение и дыхание в воде.
- Кроссовая подготовка.
Бег в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, развитие выносливости.

- по разделу «Подвижные и спортивные игры» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- окружающий мир - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги; туризм, выживание в природе; процессы дыхания, природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика - расстояние, скорость;
- биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

Учебные нормативы 3 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
4	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
5	Наклон вперед сидя (см)	+9	+5	+3

6	Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.8
7	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
8	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
9	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.5	9	6
10	Метание в цель с 6 м	4	3	1
11	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	БЕЗ УЧЁТА ВРЕМЕНИ		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	143-152	126-142	115-125
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
4	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
5	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
6	Бег 30 м (сек)	5.3	6.5	7.0
7	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
8	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
9	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.1	8.8	5
10	Метание в цель с 6 м	4	3	1
11	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Критерии оценивания

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.
2. Электронная доска.

Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая.
2. Скамейка гимнастическая жесткая 2м.
3. Мат гимнастический.
4. Обруч пластиковый детский.
5. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный материал).
6. Палки гимнастические;
7. Скакалки гимнастические;
8. Мячи набивные;
9. Мячи малые теннисные;
10. Мячи средние резиновые;
11. Мячи большие: футбольные, волейбольные, баскетбольные;
12. Рулетка измерительная;
13. Аптечка медицинская;

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс.

№	тема урока	кол-во уроков	тип урока	элементы содержания урока	требования к уровню подготовки уч-ся	вид контроля	УУД	дата
Легкая атлетика – 12 уроков								
1	Повторение пройденного материала. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра "Салки-догонялки"	1	вводный	Как вести себя на уроках? Напомнить: правила поведения; учить слушать и выполнять команды. Получить знания о физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах.	Знать: –правила ТБ на уроках ФК и соблюдать их; –приемы самоконтроля и первая помощь. Научатся: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйся», «Вольно».	текущий	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью. Личностные: Формировать положительное отношение к урокам физкультуры..	

2	Повторение и совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра "Ловишка"	1	изучение нового материала	Повторить что такое : строй, шеренга, колонка. Какой должна быть спортивная форма? Цели: развить умение выполнять команде, выносливость в беге; учить правильной технике прыжков в длину с места.	Научатся: выполнять строевые упражнения на месте и в движении, -самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики; -технически правильно отталкиваться и приземляться. Знать: технику выполнения легкоатлетического упражнения. Технику движения рук и ног в прыжках вверх и в длину. Уметь выполнять прыжковую разминку.	текущий	Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают оценку учителя. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Личностные: Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
3	Повторение. Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра "Салки с домом".	1	Комбинированный	Цель: закрепить выполнение строевых упражнений на месте и в движении; положение высокого старта, бег 30 м.	Знать: ТБ. Уметь: выполнять бег с высокого старта. Научатся: соблюдать требования техники безопасности; выполнять организующие строевые команды и приемы; разминаться, применяя специальные беговые упражнения.	текущий	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. Познавательные: овладевают возможностью оценивать свои достижения. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
4	Контроль за развитием двигательных	1	Проверка и коррекция	Цели: формировать первоначальную	Научатся: в доступной форме объяснять технику выполнения челночного	Контроль двигательных	Регулятивные: развивают умение принимать и сохранять учебную задачу при выполнении физических упражнений; вносить коррективы в действие после его завершения на основе его

	качеств : Челночный бега 3*10 м . Разучивание игры "Ловишка" с лентой.		ия знаний и умений.	ое представлени е о технике выполнения челночного бега; повторить беговую разминку, учить правильной технике бега.	бега; анализировать и находить ошибки при выполнении двигательных действий, эффективно их исправлять; Уметь: технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием, выполнять поворот при челночном беге.	качеств(че лночный бег).	оценки и учета характера сделанных ошибок. Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; отвечать на вопросы; Коммуникативные: умеют общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; договариваться и приходиться к общему решению в совместной игровой деятельности. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
5	Контроль пульса. Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра " Удочка".	1	Изучен ие нового материала.	Как прыгать вверх на опору? Цели: учить выполнять легкоатлетиче ские упражнения - прыжки вверх и длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления.	Знать: как выполнять легкоатлетические упражнения; характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать ее при физической нагрузке. Научатся: - технике движения рук и ног в прыжках вверх и длину; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Текущий	Личностные: проявляют дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Познавательные: используют общие приемы поставленных задач. Коммуникативные: Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
6	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси . Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в	1	Провер ка и коррекц ия знаний и умений.	Цель: научиться выполнять строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по	Научатся: характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. Развитие внимания, координации,	Контроль двигательных качеств:(п рыжок в длину с места)	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; адекватно воспринимают оценку учителя. Познавательные: Правильно выполнять движения при прыжке; используют общие	

	длинну с места. Подвижная игра «Удочка».			кругу, по спирали; выполнять прыжки в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления.	ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. -технически правильно отталкиваться и приземляться. Знать: технику выполнения легкоатлетического упражнения. Технику движения рук и ног в прыжках в длину. Уметь выполнять прыжковую разминку.		приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Умеют управлять эмоциями при общении со взрослыми и сверстниками.	
7	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Быстрая подача».	1	Изучение нового материала.	Правила выполнения малого мяча (мешочка) на дальность с трех шагов разбега. Цели: учить правильной технике метания.	Знать: технику метания. Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения(метание с трех шагов); -технически правильно выполнять движение рукой для замаха в метании. 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.	Текущий.	Регулятивные: способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять. Познавательные: Правильно выполнять движения при метании; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Коммуникативные: использовать общие приемы решения поставленных задач; Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
8	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание	1	Проверка и коррекция знаний и умений.	Правила метания малого мяча. Цели: совершенство координацию	Знать: технику метательных упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно (метание с трех шагов); -выполнять	Текущий.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Правильно выполнять движения при метании.	

	упражнений эстафеты» за мячом противника».			нные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.	правильное движение рукой для маха в метании. 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.		Коммуникативные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
9	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.	1	Изучение нового материала.	Разновидность трудовой деятельности человека. Цель: учить выполнять ловлю и броски набивного мяча; взаимодействовать с партнером.	Знать: технику метания, броска и ловли мяча. Осваивать технику . Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом, соблюдать правила взаимодействия с партнером. Научатся: характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;	Текущий	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; бросках и ловле мяча. Коммуникативные: Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
10	Обучение метания набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений при беге с изменением частоты шагов. Игра «Два Мороза».	1	Изучение нового материала	Метание набивного мяча одной рукой от плеча. Цель: развивать силу, координационные способности	Научатся: -выполнять бег с изменением частоты шагов, различным ритмом и темпом; -выполнять упражнения по образцу учителя и лучших учеников. Научатся: проявлять качества силы, быстроты и координации при метании .	текущий	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с приемами реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнеров в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и	

				при метании мяча от плеча одной рукой.			формирование личностного смысла учения.	
11	Развитие выносливости в беге медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете.	1	комбинированный	Как распределять силы на дистанции? Цель: развивать выносливость и силу при выполнении медленного бега.	Научатся: -равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега; -оценивать величину нагрузки по частоте пульса. Знать: комплекс беговых и прыжковых упражнений.	Текущий	Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	
12	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний».	1	Комбинированный.	Развитие скоростных, силовых и координационных способностей. Цель: развить внимание, скорость, координацию при выполнении беговых упражнений со сменой темпа.	Научатся правильно распределять свои силы по дистанции при беге на 30 м. Уметь оценивать величину нагрузки по частоте пульса. Знать понимать понятие скорость бега. Научатся самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики правильно распределять свои силы по дистанции.	Текущий.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Коммуникативные: используют речь для регуляции своих действий.	
Подвижные игры - 6 уроков.								
13	Подвижные игры. Ознакомление с различными видами народных игр.	1	Комбинированный.	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые	Научатся: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми;	Текущий.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	

	Русские народные подвижные игры. Игра «Пустое место», «Белые медведи».			медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать: названия игр и формулировать их правила; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.		Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность.
14	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры основе баскетбола. Метание и броски мяча. Ведение мяча.	1	Изучение нового материала.	ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в мишень». Развитие координационных способностей.	Научатся: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Знать: игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми;	Текущий.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
15	Подвижные игры основе баскетбола. Эстафеты.	1	Комбинированный.	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых 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 .	Текущий.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют 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. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
16	Подвижные игры. Веселые старты.	1.	Комбинированный	ОРУ. Прием, ловля и	Научатся: взаимодействовать со	Текущий.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее

			ый	передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Цель: учить выполнять физические упражнения в команде; соблюдать правила безопасности. Эстафеты.	сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. 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.		выполнять Познавательные: умеют 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. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
17	Подвижные игры. Эстафеты. Ведение мяча в движении. Броски в кольцо.	1	Комбинированный.	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых сВедение мяча в движении. Броски в кольцо.	Научатся: применять основные движения базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении и учебных заданий. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Текущий.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение. Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	
18	Подвижные игры. Эстафеты с мячами.	1	Комбинированный.	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты с	Научатся: выполнять движения с мячом, в полной координации; применять основные движения базовых видов спорта в игровой и соревновательной	Текущий.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вести	

				мячами. Развитие скоростно-силовых способностей, координации в работе с мячом.	деятельности; анализировать выполнение; находить ошибки и эффективно их исправлять. 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		диалог, вступать в речевое общение. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	
ГИМНАСТИКА – 12 уроков								
19	Акробатика. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Инструктаж по ТБ. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики.	1	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Знать: ТБ. Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Научится: различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	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; Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации Коммуникативные: - Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	
20	Акробатика. Строевые упражнения.	1	изучение нового	ОРУ. Перестроение из колонны по	Научится: выполнять команды. Уметь: выполнять перекаты и	текущий	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	

	Развитие координационных способностей		материала	одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. Игра «Что изменилось?».	группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Уметь: описывать технику разучиваемых упражнений.		Познавательные: выполнять акробатические упражнения; выучить упражнения, развивающие координацию; провести упражнения в полосе препятствий. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	
21	АКРОБАТИКА И СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Техника кувырка вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.	1	Комбинированный	Цель: объяснить технику выполнения упражнения кувырк вперед в упор присев.	Знать: технику кувырка вперед в упор присев. Научится: правилам техники безопасности при выполнении акробатического упражнения, технике выполнения кувырков вперед.	Индивидуальный	Регулятивные: - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Познавательные: - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; Коммуникативные: -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	
22	Акробатические упражнения. Техника выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине.	1	изучение нового материала	Цель: формировать навык поточной тренировки; освоить технику выполнения упражнения «Мост»; совершенствовать выполнение упражнений акробатики в	Научится: выполнять технические действия из базовых элементов акробатики; применять их в игровой и соревновательной деятельности. Знать правила техники безопасности.	текущий	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: выполнять акробатические упражнения; выучить упражнения, развивающие координацию; провести упражнения в полосе препятствий. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками;	

				различных сочетаниях и передвижениях.			проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
23	Акробатические упражнения. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	Комбинированный	Цель: провести тестирование упражнения «Наклон вперед из положения стоя»; совершенствовать умение выполнять перестроение в две шеренги; выучить игру на внимание «Кто быстрее схватит»; самостоятельно составить комплекс утренней зарядки.	Научится: измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств; регулировать физическую нагрузку во время занятий; соблюдать технику безопасности в процессе участия в подвижной игре. Уметь выполнять различные физические упражнения.	индивидуальный	Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. Познавательные: овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления, осведомлены о способах решения проблем творческого и поискового характера. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою; умеют излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям.	
24	Упражнения акробатики у стены. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей.	1	изучение нового материала	Цель: совершенствовать умение выполнять акробатические упражнения; выучить упражнения, развивающие координацию; провести упражнения в полосе препятствий. Кувырок в сторону.	Научится: выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне и характеризовать признаки техничного исполнения. Кувырок в сторону.	текущий	Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Регулятивные: - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Познавательные: - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; Коммуникативные: - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	
25	Подтягивание на	1	Комбинированный	Цель: уточнить	Научится: в доступной	индивидуальный	Познавательные: выполнять акробатические	

	низкой перекладине из виса лежа.		ированный	представления о выполнении подтягивания из виса лежа; совершенствовать самостоятельное проведение утренней зарядки. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В виси спиной к гимнастической Стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки; регулировать напряженность физической нагрузки во время занятий. Уметь: выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений, держать равновесие в различных положениях.	дуальный	упражнения; выучить упражнения, развивающие координацию; провести упражнения в полосе препятствий. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. 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.	
26	Упражнения в равновесии, перекаты.	1	Комбинированный	Цель: совершенствовать технику выполнения упражнений «Цапля», «Ласточка»; поворотов на месте, направо, налево, кругом,	Знать: ТБ на занятиях гимнастикой. Научится: в доступной форме объяснять правила выполнения перекатов, анализировать и находить ошибки; эффективно их исправлять.	индивидуальный	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;	

				размыкания в шеренге, ходьбы «змейкой», и по кругу; перебежек, прыжков в подвижной игре «Волк во рву», акробатических упражнений (перекаты, лодочка)			-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.	
27	Упражнения для развития координации и равновесия(кувырк и в сочетании с равновесием.)	1	комбинированный	Цель: уточнить представления о технике выполнения перекатов; повторить строевые команды: «Повороты на месте!», «Направо!», «налево!», «Кругом!»; освоить выполнение серии кувырков вперед в сочетании с равновесием «Ласточка».	Научится: в доступной форме объяснять технику выполнения перекатов и кувырков; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	индивидуальный	Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: выполнять акробатические упражнения; выучить упражнения, развивающие координацию; провести упражнения в полосе препятствий.	
28	Физкультминутки в учебном процессе	1	Комбинированный	Цель: формировать представление о значении физкультминуток в учебном	Научится: представлять физкультминутки как средство укрепления здоровья и физического развития..	текущий	Личностные: - мотивационная основа на занятиях гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям физической культурой. Значение физкульт минутки в процессе обучения. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств - планировать	

				процессе, принципах их построения; формировать умение выполнять маршировку или упражнения с мячом под стихотворное сопровождение.			свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации Коммуникативные: - Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	
29	ЛАЗАНИЕ. (гимнастическая скамейка). Стойка на двух и одной ноге на скамейке. Развитие координационных способностей.	1	Комбинированный	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».	Знать: правила выполнения элементов. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять перелезание через гимнастическую скамейку Уметь работать в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.	индивидуальный	Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: выполнять акробатические упражнения; выучить упражнения, развивающие координацию; провести упражнения в полосе препятствий.	
30	Акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения.	1	Комбинированный	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в	Научится: выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами и в различных условиях. Уметь работать в парах и группах при выполнении акробатических	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;	

				парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Игра «Парашютисты».	комбинаций.		-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 . – 2 урока

31	Русские народные подвижные игры	1	Комбинированный	Цель: познакомить с различными русскими народными играми, их значением в истории развития нашей страны; проверить запоминание временных отрезков.	Научится: излагать факты истории возникновения и развития народных подвижных игр; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. Уметь работать в парах и группах при выполнении Заданий из игр	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; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. Личностные: мотивационная основа на занятиях с б\б мячом; -учебно-познавательный интерес к занятиям.	
32	Русские народные подвижные игры	1	Комбинированный	Развитие координационных способностей; продолжение знакомства с русскими народными играми.	Научится: излагать факты истории возникновения и развития народных подвижных игр; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. Уметь работать в парах и группах при выполнении Заданий из игр.	текущий	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 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

ГИМНАСТИКА – 6 уроков							
33	ТБ на уроках гимнастики. Значение занятиями гимнастикой для укрепления здоровья. Понятие закаливание. Строевая подготовка.	1	Изучение нового Материала.	ОРУ. ТБ на уроках гимнастики. Значение занятиями гимнастикой для укрепления здоровья. Понятие закаливание. Строевая подготовка. Игра «Запрещенное движение»	Знать: ТБ. Научится: выполнять ОРУ и гимнастические упражнения в движении и на месте. правильно дышать при ходьбе, соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	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; Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; Коммуникативные: - Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.
34	Строевая подготовка. Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: поднимание туловища (пресс) Разучивание игры «Волна». «Эстафета с чехардой».	1	Изучение нового Материала.	Знать: 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	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	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 с другом соблюдая правила безопасности, Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.

				правильно.			
35	Гимнастика. Акробатические упражнения.	1	Изучение нового Материала	Цель:ОРУ; научить четко и точно выполнять и различать прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Медведи и пчелы».	Знать: правила выполнения прыжков. Правила игры. Уметь: четко и точно выполнять и различать прыжки с поворотом на 180* и 360*.	текущий	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.
36	Гимнастика. Акробатические упражнения.	1	Комбинированный.	Цель: научиться выполнять ОРУ с обручем; Вращение обруча. Игра «Жмурки»	Уметь: выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание. Знать: Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	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; Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия
37	Упражнения на развитие гибкости. Выполнение моста из положения лежа. Стойка на лопатках. Игра» Волна».	1	Комбинированный.	Цель: совершенствовать выполнение моста из положения лежа. Стойка на лопатках. Игра «Удочка».	Знать: ТБ. выполнение моста из положения лежа. Стойка на лопатках. Научатся: выполнять игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост».	текущий	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации Коммуникативные: - Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.
38	Гимнастика. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.	1	Комбинированный.	Цель: совершенствовать выполнение смешанных висов и упоры. Упражнения в	Научатся: выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения.	текущий	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,

				равновесии.	Научатся выполнять висы углом, согнувшись и прогнувшись. Знать: Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.		Личностные: -мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой.	
РИТМИКА- 8 уроков.								
39	Ритмика. Музыкальная игра повтори ритм.	1	Изучение нового Материала	Научить выполнять Ору типа зарядки на музыкальный ритм. Разновидность шагов, по кругу и по диагоналям. Построения в рисунки по заданию. Музыкальная игра повтори ритм.	Знать: понятие ритмический рисунок. Уметь: повторять разный музыкальный ритм, на хлопках и переступаниях. Координировать хлопки с шагами. Танцевальная комбинация на шагах, прыжках и хлопках.	текущей	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. Разучивание танцевальных комбинаций. Игра "Совушка"	1	Изучение нового Материала	ОРУ зарядка под музыку, упражнения на полу на растяжку и расслабление мышц тела. Разучивание	Знать: Танцевальные комбинации, комбинации на ритм. Научится выполнять танцевальные шаги под музыкальное	текущей	Коммуникативные: планировать общую цель и пути её достижения; Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний Познавательные: научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития;	

				танцевальных комбинаций. Игра "Совушка"	сопровождение. Знать: Ору типа зарядки на музыкальный ритм		Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения ритмики. Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя.	
41	Ритмика. Игра "Пятнашки"	1	комбинированный	ОРУ типа зарядки. Разновидность шагов, по кругу, танцевальные движения на шагах и подскоках. Построение в шеренгу и две колонны под музыку по команде. Игра "Пятнашки"	Знать: Ору типа зарядки на музыкальный ритм; Научатся: выполнять и различать разновидность шагов, по кругу, танцевальные движения на шагах и подскоках. Построение в шеренгу и две колонны под музыку по команде.	текущий	Коммуникативные: договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя. Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий	
42	Ритмика. Задания на творческое воображение и восприятие музыкального материала.	1	Комбинированный	Разновидность музыкального материала. Этюды на пластику. Задания на творческое воображение и восприятие музыкального материала.	Знать: понятие темпа в музыке, разнообразие муз.материала. Уметь: выполнять по заданию этюды на пластику. Задания на творческое воображение и восприятие музыкального материала.	текущий	Коммуникативные: планировать общую цель и пути её достижения; Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний Познавательные: научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития; Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения ритмики.	
43	Ритмика. Разучивание танцевальных шагов. Игра "Найди пару".	1	Комбинированный	ОРУ типа зарядки. Разминка по кругу под музыку. Танцевальные шаги и движения. (шаг, подскок, прыжок, соскок, галоп,). Разучивание танцевальной комбинации с мячом (хлопки и броски	Уметь: выполнять танцевальную комбинацию с мячом (хлопки и броски мяча). Знать: правила игры. Научится: выполнять построение и перестроение под музыку(по команде и свистку).	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,	

				мяча). Задание на ритм(хлопки, щелчки). Разучивание танцевальных шагов. Игра "Найди пару".			ориентироваться в музыкальном материале; осуществлять анализ выполненных действий; Коммуникативные: - осуществлять анализ выполненных действий	
44	Ритмика. Игра " Море и рыбки"	1	комбинированный	ОРУ. Танцевальные шаги, разучивание, повторение под ритмическую музыку. 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. Знать: ТБ; правила игры.	текущий	Коммуникативные: планировать общую цель и пути её достижения; Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний Познавательные: научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития; Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения ритмики.	
45	Ритмика. Музыкальное задание" животные дома".	1	Комбинированный	Ору типа зарядки. Сочетание шагов(разминка по кругу под музыку. Музыкальное задание" животные дома". Упражнение на воображение под разнообразное музыкальное сопровождение (тема"ЛЕС и ПРИРОДА"). Игры с мячом (под музыку).	Уметь: выполнять примеры сочетаний ритмически шагов и движений по кругу. Научится: правильно выполнять и знать Координация шагов и положений рук. Ритмическая комбинация. Комбинация на координацию движений.	текущий	Коммуникативные: планировать общую цель и пути её достижения; Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний Познавательные: научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития; Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения ритмики.	
46	Ритмика. Ритмическая игра	1	комбинированный	Музыкально-ритмическая	Знать: Ору Музыкально-ритмическая разминка по	текущий	Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые	

	"Ручеек". Танец-игра типа "Хоровод". Комбинация №2		анный	разминка по кругу. ОРУ типа зарядки. Разминка на полу, растяжка и упражнение на расслабление. Разнообразные танцевальные шаги, перескоки, скачки, подскоки, шаги, галоп, шаги на полупальцах и пятках, попеременно, добавляем положение рук. Игра "Вообрази"	кругу. Научатся: выполнять и различать разновидность шагов, по кругу, танцевальные движения на шагах и подскоках. Построение в шеренгу и две колонны под музыку по команде.		коррективы в интересах достижения общего результата. Личностные: развитие самостоятельности Познавательные: активно включаться в процесс выполнения заданий Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу. Не бояться импровизировать, выполнять этюды по заданию педагога.	
--	---	--	-------	--	--	--	--	--

Подвижные игры, настольный теннис- 6 уроков.

47	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА (ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА). Техника безопасности.	1	Изуче ние новог о Матер иала	Цель: получить знания о физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления правила баскетбол. Историю этого вида спорта.	Знать: общие представления об основных понятиях и правилах на занятиях баскетболом. История этого вида спорта. Уметь: готовить рабочее место для игры, правильно выполнять упражнения в стойке игрока.	текущи й	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	Изуче ние новог о Матер	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении. Броски в цель	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в	текущи й	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять	

			иала	(кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Попади в обруч.» Развитие координационных способностей.	мини-баскетбол.		взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: ответственное отношение к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	
49	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА)	1	Изучение нового Материала	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.	Уметь: ловить мяч и передавать его в движении. Знать: правила ТБ в работе с мячом, правила безопасной передачи мяча в колоннах.	текущий	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.	
50	Подвижные игры. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	комбинированный	Цель: повторить ТБ на уроках. Четкая и слаженная работа в команде на эстафетах. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	Научатся выполнять ОРУ, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память. Четкой и слаженной работе в команде на эстафетах. Знать: ТБ на уроках. Правила игр.	текущий	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	
51	Подвижные игры. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	Комбинированный	Цель: научить четкой и слаженной работе в команде. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	Уметь: выявлять победителя.; взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом	текущий	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные: учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе; Познавательные: научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями	

				Эстафеты.	Знать: правила проведения игры.		физической подготовленности; Регулятивные: владение умениями совместной деятельности;	
52	Развитие координационных способностей Подвижная игра «Третий лишний».	1	комбинированный	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.	Знать: двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Уметь: проводить со сверстниками подвижные игры.	текущий	Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата. Личностные: развитие самостоятельности Познавательные: активно включаться в процесс выполнения заданий Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 13 уроков								
53	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	1	Изучение нового материала.	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Знать: ТБ на уроках по легкой атлетикой. Уметь: распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	текущий	Коммуникативные: интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; Регулятивные: учитывать правило в планировании и контроле способа решения; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Познавательные: Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	
54	Высокий старт. Низкий старт. Бег	1	Контроль	Бег на результат 30, 60 м. Развитие	Знать: правила игры. Правила бега на 30, 60м.	тест	Коммуникативные: интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со	

	30 м, 60 м.		й.	скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Уметь: с максимальным ускорением проходить дистанцию 30, 60 м.		сверстниками и взрослыми; Регулятивные учитывать правило в планировании и контроле способа решения; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Познавательные: Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью .	
55	Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с разбега.	1	Комбинированный	Цель: Закрепить Челночный бег 3х10 м. Совершенствовать прыжки в длину с разбега.	Знать: правила выполнения элементов. Уметь: выполнять в соответствии с правилами челночный бег 3х10 м.; прыжки в длину с разбега.		Познавательные: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Челночный бег 3х10 м. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Коммуникативные: Использовать общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Личностные: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	
56	Прыжки. Игра «Гуси-лебеди».	1	Комплексный.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Осваивать технику прыжков различными способами. Развитие скоростных и координационных способностей.	Знать: технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	Текущий.	Познавательные: Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Коммуникативные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
57	Прыжки.	1	Комби	Совершенствование	Знать: правила	текущи	Познавательные: правильно выполнять	

	Развитие скоростно-силовых качеств Игра «Кто выше?».		ниров анный	Прыжка в длину с разбега. Прыжка в длину с места. Изучение прыжка в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Кто выше?».	выполнение прыжка в длину с разбега. Прыжка в длину с места. Уметь: выполнять прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места; прыжка в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки.	й	основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Коммуникативные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
58	Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комби ниров анный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Научится: технике метания малого мяча; технике метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Знать: соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Технику метания малого мяча.	текущи й	Познавательные: уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений Коммуникативные: формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
59	Метание мяча . Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1	комби ниров анный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Научится: технике метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Знать: и соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	текущи й	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни Познавательные: уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений Коммуникативные: формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать	

							учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
60	Метание мяча . Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комбинированный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: Метать малый мяч с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Знать: правила игры и ТБ при метании.	текущий	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений Коммуникативные: формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..	
61	Строевые упражнения. Метание мяча. Подтягивание.	1	комбинированный	Цель: научать выполнять строевые упражнения на месте и в движении. Научить сдавать тестирование-подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Знать: Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Уметь: выполнять строевые упражнения на месте и в движении; сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	тест	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Личностные: Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	
62	Бег 300 м. Отжимание. Игра « Третий лишний».	1	Комбинированный	Узнают технику выполнения разминки с малыми мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание- разгибание рук в положении лежа на 30 с. Знать: Технику выполнения сгибание	Уметь: выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание- разгибание рук в положении лежа на 30 с. Знать: Технику выполнения.	тест	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. Личностные: Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное	

				разгибание рук в положении лежа на 30 с.			отношение к физической нагрузке	
63	Прыжки в длину с места. Игра « Рыбак и рыбки»(с дополнительным заданием).	1	Комбинированный	Цель: научиться выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. Игра « Рыбак и рыбки» (с дополнительным заданием).	Знать: правила игры. Т Б. Уметь: выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	текущий	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация к занятиям. Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
64	Прыжки на скакалке.	1	комбинированный	Цель: научиться выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Знать: правила выполнения прыжков на скакалке, ТБ выполнения прыжков. Уметь: выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	текущий	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Познавательные: использовать общие приемы решения задач . Коммуникативные: Поддерживать друг друга.	
65	Эстафетный бег. Бег к мячам.	1	Комбинированный	Цель: научиться выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега.	Уметь: выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега.	текущий	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов	
66	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», «Мудрая сова».	1	Комбинированный	Цель: научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации	Знать: ТБ; правила игр; правила поведения в команде. Уметь: выполнять разминку, направленную на развитие координации	текущий	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	

	Эстафеты.			движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память. В подвижных играх следовать правилам, играть в команде.	движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память. В подвижных играх следовать правилам, играть в команде.		Личностные: Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	
67	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	комбинированный	Цель: научатся выполнять разминку с малыми мячами, совершенствовать упражнения на внимание и прыжки в длину с места. В эстафетах четкая и внимательная работа в команде.	Знать: правила игр. Уметь: выполнять разминку с малыми мячами, совершенствовать упражнения на внимание и прыжки в длину с места. В эстафетах четкая и внимательная работа в команде.	текущей	Познавательные: уметь выполнять разминку с малыми мячами, совершенствовать упражнения на внимание и прыжки в длину с места. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	
68	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, Ловля и передача мяча. Игра «Лапта».	1	Комбинированный	Цель: научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. Играть в команде.	Знать: Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища при ловле и передаче мяча. Правила игры лапта. Уметь: выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. Играть в команде.	текущей	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

(1 час) - плавание (3 класс).

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

3 класс (большой бассейн)

Номер урока	тема урока	кол-во уроков	элементы содержания урока	требования к уровню подготовки уч-ся	УУД	вид контроля	дата проведения
1	<p>Повторение пройденного материала (техника кроль на спине). Правила поведения на уроке физической культуры в зале, на спортивной площадке, в бассейне. Строевые упражнения. Подвижная игра «Салки-догонялки»</p>	1	<p>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. Ознакомить с техникой безопасности во время проведения занятий в зале, на улице в бассейне, с правилами посещения плавательного бассейна. Ознакомить с признаками утомления и переутомления на занятиях физической культуры и по плаванию. Напомнить основные понятия и термины, используемые в плавании.</p>	<p>Знать: правила поведения на уроке физической культуры в зале, на спортивной площадке, в бассейне. Внешний вид: форма для занятий в зале, на улице, в бассейне. Объяснить систему организации занятий на уроке в зале на улице и в бассейне. технику безопасности во время проведения занятий, правила посещения плавательного бассейна.</p>	<p>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.</p>	текущий	
2	<p>Повторение техники поворотов. Разминка</p>	1	<p>Разминка пловца-ОРУ. Повторение пройденного материала в прошлом году.— имитационные упражнения для рук</p>	<p>Знать: техника безопасности. Разминка пловца: совершенствование одновременных</p>	<p>Личностные: - мотивационная основа на занятиях плаванием ; - учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием.</p>		

	<p>пловца. Подвижная игра «Ловишки».</p>		<p>(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.);</p> <p>Игра на выдох и вдох.</p>	<p>движений руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием.</p>	<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; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> -участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений. 	текущи й	
3	<p>Разминка пловца.</p>	1	<p>Зал сухого плавания. ОРУ; 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.). Обучить специальным подводящим упражнениям (движение ногами на месте: на груди, на спине; у бортика, лестницы, дорожки) при плавании способом «кроль на спине». Скольжение на груди с доской.</p>	<p>Обучить специальным подводящим упражнениям (движение ногами на месте: на груди, на спине; у бортика, лестницы, дорожки) при плавании способом «кроль на спине».</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>	текущи й	

4	Задержка дыхания в воде.	1	Зал сухого плавания - ОРУ. Движения в воде - выпрыгивания из воды (обычные выпрыгивания, из полуприседа, с захватом коленей, с махом руками и т. д.); Навык задержки дыхания и ритмичный вдох–выдох. Открывать глаза в воде и делать глубокий выдох. Скольжение на спине и на животе с толчком от бортика. Обучить специальным подводным упражнениям (движение ногами в скольжении: на груди, на спине; с плавательной доской и без) при плавании способом «кроль на спине». Свободное плавание.	Совершенствование движения в воде - выпрыгивания из воды (обычные выпрыгивания, из полуприседа, с захватом коленей, с махом руками и т. д.); Навык задержки дыхания и ритмичный вдох–выдох. Открывать глаза в воде и делать глубокий выдох.	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.	текущи й	
5	Работа рук На суше и в воде.	1	Зал сухого плавания ОРУ.— движения руками («полоскание белья» - движения рук перед собой различной интенсивности и направления. Обучить специальным подводным упражнениям (движение ногами в скольжении: на груди, на спине; с плавательной доской и без; с задержкой дыхания и без) при плавании способом «кроль на спине».	Знать и выполнять: специальные подводные упражнения (движение ногами в скольжении: на груди, на спине; с плавательной доской и без; с задержкой дыхания и без) при плавании способом «кроль на спине».	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.	текущи й	
6	Скольжение на спине.	1	Зал сухого плавания ОРУ. Обучить специальным подводным упражнениям (скольжение на спине с различным положением рук) при плавании способом «кроль на спине». Использование доски(между ног-	Совершенствование специальных подводных упражнений (скольжение на спине с различным положением рук) при плавании способом «кроль на спине».	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	текущи й	

			работаем руками). Свободное плавание.	Использование доски (между ног- работаем руками).	эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.		
7	Водная среда. (погружение, дыхание)	1	Зал сухого плавания ОРУ.Погружение, всплытие и лежание. . Обучить специальным подводным упражнениям (движение руками с плавательной доской, в скольжении на спине) при плавании способом «кроль на спине». Свободное плавание.	Знать технику :погружение, всплытие и лежание.	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.	текущи й	
8	Работа рук при кроле на животе.		Зал сухого плавания ОРУ. Работа рук при кроле на животе. Обучить специальным подводным упражнениям (движение руками в скольжении на спине) при плавании способом «кроль на спине». Свободное плавание.	Обучить специальным подводным упражнениям (движение руками в скольжении на спине) при плавании способом «кроль на спине».	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.	текущи й	
9	Работа рук при кроле на груди.	1	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. Свободное плавание(5 мин)	Знать и уметь выполнять: скольжение на груди с доской и без доски. Комбинации на работу рук поочередно, с разным вариантом вдоха и выдоха. Работа рук при	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	текущи й	

				кроле на спине.	<p>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; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений. 		
10	Скольжение на груди.	1	<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. Повороты при плавании техникой кроль на спине. Свободное плавание.</p>	<p>Знать и выполнять: подготовительные движения техника - кроль на груди .Работа рук при кроле на груди. Комплекс упражнений для движения ногами в воде. Повороты при плавании техникой кроль на спине.</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	Скольжение.	1	<p>Зал сухого плавания ОРУ.</p> <p>Отработка пройденного материала. Скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука</p>	<p>Отработка пройденного материала- скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль</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</p>	текущий	

			вперед, другая у бедра; (использование доски). Закрепить технику выполнения движений руками по элементам при плавании способом «кроль на спине».	тела, одна рука вперед, другая у бедра; (использование доски).Закрепить технику выполнения движений руками по элементам при плавании способом «кроль на спине».	характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.		
12	Кроль на груди.	1	Зал сухого плавания ОРУ. Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии. Обучить согласованности работы ног и рук при плавании способом «кроль на спине» Свободное плавание.	Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии. Обучить согласованности работы ног и рук при плавании способом «кроль на спине»	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. Работа и упражнения на согласованную работу ног, рук и дыхания при плавании способом «кроль на спине».Свободное плавание(5 мин.)	Знать и правильно выполнять упражнения на согласованную работу ног, рук и дыхания при плавании способом «кроль на спине».	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;	текущи й	

					<ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.</p>		
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.)	Совершенствование скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию.	<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>	тест	
15		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.)	Совершенствование пройденного материала.	<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>	тест	
		1	Зал сухого плавания ОРУ. Согласованные движения рук, ног, головы. Быстрые попеременные движения ногами кролем, голова на	Уметь выполнять: согласованные движения рук , ног, головы. Быстрые попеременные	<p>Познавательные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>Коммуникативные: используют речь для</p>	текущи	

16			поверхности. Игра " Поплавок".	движения ногами кролем, голова на поверхности.	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.	й	
17		1	Зал сухого плавания ОРУ. Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии. Закрепить выполнение техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации. Свободное плавание (5 мин.)	Знать и уметь выполнять: технику плавания способом «кроль на спине» в полной координации.	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.	тест	
18		1	Зал сухого плавания ОРУ .Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание кролем на спине с	Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание кролем на спине с помощью	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и	текущи й	

			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). Свободное плавание(5 мин.).	движений руками доской между бедрами.	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.		
19		1	Зал сухого плавания ОРУ. Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами. Свободное плавание (5мин.).	Совершенствование техники кроль на спине с помощью движений руками доской между бедрами.	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.	текущи й	
20		1	Зал сухого плавания ОРУ .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).	Знать: ОРУ . Уметь: Выполнять кроль 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.	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	
21		1	Зал сухого плавания ОРУ . Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии. Закрепить выполнение	Закрепить выполнение техники плавания способом «кроль на спине» в полной	Личностные: - мотивационная основа на занятия плаванием ; -учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием.	текущи	

			техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации. Свободное плавание (игры на погружение).	координации. Свободное плавание(игры на погружение).	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.	й	
22		1	Зал сухого плавания ОРУ. <u>Техника поворотов.</u> Обучить специальным подводным упражнениям (на месте у бортика, в скольжении). Закрепить выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», по элементам. Свободное плавание (5 мин).	Знать: технику поворотов. Уметь выполнять специальные подводным упражнениям (на месте у бортика, в скольжении).	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.	текущи й	
23		1	Зал сухого плавания ОРУ. Закрепление пройденного материала. Свободное плавание (5 мин.)	Закрепление пройденного материала.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают	тест	

	Техника поворотов.				<p>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>		
24		1	<p>Зал сухого плавания ОРУ.</p> <p>Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии.</p> <p>Разучить технику поворотов, при плавании способом «кроль на спине».</p> <p>Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации.</p> <p>Свободное плавание (5 мин.)</p>	<p>Уметь выполнять: технику поворотов, при плавании способом «кроль на спине».</p> <p>Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации.</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>	тест	
25		1	<p>Зал сухого плавания ОРУ .Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде.</p> <p>Работа над выполнением техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии. Закрепить выполнение техники плавания способом «кроль на груди» по элементам.</p> <p>Свободное плавание.</p>	<p>закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии.</p> <p>Закрепить выполнение техники плавания способом «кроль на груди» по элементам.</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия плаванием ; - учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. <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; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных 	текущи й	

					<p>действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; - 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 возможных ошибок при выполнении упражнений. 		
26		1	<p>Зал сухого плавания ОРУ Закрепить выполнение 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>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>	текущи й	
27		1	<p>Зал сухого плавания ОРУ Закрепление и отработка пройденного материала. 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>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>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>	тест	
			<p>Зал сухого плавания ОРУ. Повторить и закрепить упражнения,</p>	<p>Уметь согласованно работать ногами , руками</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p>		

28		1	<p>выполняемые на предыдущем занятии.</p> <p>Обучить согласованности работы ног, рук и дыхания по элементам при плавании способом «кроль на груди».</p> <p>Повороты в воде.</p> <p>Свободное плавание (5 мин.)</p> <p>Прыжки в воду с бортика.</p>	и дыхание по элементам при плавании способом «кроль на груди».	<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>	текущи й	
29		1	<p>Зал сухого плавания ОРУ .Плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами.</p> <p>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>Повороты в воде.</p> <p>Свободное плавание (прыжки в воду с бортика).</p>	Совершенствовать повороты в воде.	<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>	тест	
30		1	<p>Зал сухого плавания ОРУ .</p> <p>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>	<p>Знать правила:</p> <p>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.</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия плаванием ; - учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. <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; 	тест	

					<p>-о ценить правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию;</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p>		
31		1	<p>Зал сухого плавания. ОРУ.</p> <p>Выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации.</p> <p>Кроль на животе. Свободное плавание (5 мин.)</p>	<p>Знать и уметь выполнять кроль на животе.</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	
32	Кроль на груди.	1	<p>Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ стоя на месте, специальная подготовка.</p> <p>Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии.</p> <p>Совершенствование техники плавания способом «кроль на груди», с поворотами.</p> <p>Свободное плавание. Прыжки с бортика.</p>	<p>Выполнять техники плавания способом «кроль на груди», с поворотами.</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>	Тест	
33	Кроль на спине.	1	<p>Зал сухого плавания . ОРУ.</p> <p>Выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации.</p>	<p>Знать и уметь : ОРУ, выполнять кроль на животе; техники поворотов, при плавании</p>	<p>Личностные:</p> <p>- мотивационная основа на занятия плаванием ;</p> <p>- учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием.</p>	Текущий	

			Кроль на животе. Свободное плавание (5 мин.)	способом «кроль на спине», в полной координации. Знать: технику безопасности на воде. Элементарная доврачебная помощь при травмах, тепловом ударе.	<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 - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений. 		
34	Кроль на спине. Техника поворотов.	1	Зал сухого плавания. ОРУ. Выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Кроль на животе.	Знать и уметь: ОРУ, выполнять кроль на животе; техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Знать: технику безопасности на воде.	<p>Личностные: - мотивационная основа на занятия плаванием ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. <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 - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; <p>Коммуникативные: - участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.</p>	Текущи й	

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

приобретут следующие навыки и знания:

- Знать технику безопасности во время проведения занятий по плаванию, с правилами посещения плавательного бассейна.
- Знать признаки утомления и переутомления на занятиях по плаванию.
- Скольжения на груди и спине
- 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.

Ребенок должен научиться: уметь - 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 с бортика бассейна. Владеть техникой поворотов в воде.