

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

РАССМОТРЕНО:
МО _____
ПРОТОКОЛ №1
от 26.08.2022 г.

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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

4 КЛАСС

2022-2023 учебный год

Учитель(я): Плешкова Анастасия Андреевна

Санкт-Петербург

2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 4 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 общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 64с

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

На раздел программы «Плавание» отведено **34 часа - для 4 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 4 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 4 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 организовывать 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, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

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, спрыгивание 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 3х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, 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;
- по разделу «Плавание» - подводные упражнения: вхождение в воду; скольжение на груди и на спине, плавать кролем на спине и на груди, нырять с тумбы, нырять с открытыми глазами, выполнять повороты в воде и игровые упражнения, проплыть дистанцию 50м.
- 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 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 4 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
6	Наклон вперед сидя (см)	+7	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5

8	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+10	+8	+4
7	Бег 30 м (сек)	5.2	6.3	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	13	7	5
10	Кросс 2000 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. Интерактивная 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;

Учебно – тематический план

1-4 классы

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

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

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

Получат знания:

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

научатся:

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

Материально-техническое обеспечение

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

Учебно–методическое обеспечение

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

№	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	<p>Повторение пройденного материала. Строевые упражнения. Метание мяча. Подтягивание. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке на уроке. Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятиям «основная стойка», «равняйсь», «смирно», «вольно». Игра "По своим местам!"</p>	1	вводный	<p>Повторение. Что такое «Физическая культура?» Что такое строй, шеренга? Какой должна быть спортивная форма? Правила поведения в спортивном зале на спортивной площадке на уроке Цель: учить выполнять команды: «Смирно!», «Вольно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному, колонну</p>	<p>Научатся: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь», «Вольно». соблюдать требования безопасного поведения на уроке; выполнять строевые упражнения: построение в одну шеренгу, построение в колонну; <i>получат возможность научиться:</i> правильно находить способы устранения сделанных ошибок; взаимодействовать со сверстниками в соответствии с правилами проведения подвижных игр; определять отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками</p>	текущий	<p>Предметные (объем освоения и уровень владения компетенциями): <i>научатся:</i> оказывать посильную помощь сверстникам и морально их поддерживать при выполнении учебных заданий; доброжелательно относиться к замечаниям учителя при объяснении ошибок; и выделять отличительные признаки. Метапредметные (компоненты культурно-компетентностного опыта/приобретенная компетентность): познавательные – познакомятся с ролью и значением уроков физкультуры в жизни человека, основными гигиеническими правилами, правилами безопасного поведения во время занятий физической культурой в зале и на спортивной площадке ,правилами игр-упражнений «По своим местам», «Класс, смирно!»; коммуникативные – научатся слушать собеседника и вести диалог; вступать в речевое общение; договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; регулятивные – научатся принимать и сохранять учебную задачу урока; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Личностные: принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; формирование личностного смысла учения;</p>	

2	<p>Повторение. Легкая атлетика. Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств Обучение понятию «низкий старт». Подвижная игра «Ловишки»». Игра -упражнение: "Класс, смирно!"</p>	1	изучение нового материала	<p>Что такое строй, шеренга? колонна? Какой должна быть спортивная форма? Цель: учить выполнять команды: построение в шеренгу по одному; повороты "Налево", "Направо"; положение низкого старта.</p>	<p>Научатся: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйся», выполнять команды: "Направо", "Налево".</p>	текущей	<p>Регулятивные: Целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: Общеучебные – использовать общие приёмы решения поставленных задач. Коммуникативные: Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	
3	<p>Повторение и закрепление пройденного материала. .Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м, 60 м. Обучение понятию «высокий старт». Подвижная игра "Салки с домом"</p>	1	Комбинированный	<p>Цель: формировать представление о технике высокого старта; разучить беговую разминку; повторить положение «низкий старт», провести бег на 30 м с низкого старта. Учить положению «высокий старт».</p>	<p>Научатся: измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств; соблюдать требования техники безопасности. Играть в игру "Салки с домом", соблюдая правила.</p>	текущей	<p>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.</p>	

4	Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	Комбинированный	Цели: формировать первоначальное представление о технике выполнения челночного бега; повторить беговую разминку, развивать технику выполнения высокого старта	Научатся: в доступной форме объяснять технику выполнения челночного бега; анализировать и находить ошибки при выполнении двигательных действий, эффективно их исправлять.	Контроль двигательных качеств (челночный бег).	Регулятивные: развивают умение принимать и сохранять учебную задачу при выполнении физических упражнений; вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; отвечать на вопросы; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: умеют общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; договариваться и приходить 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	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Подвижная игра «Удочка».	1	Изучение нового материала.	Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым? Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки вверх и в длину, соблюдая правила безопасности во время приземления. Учить контролировать состояние своего здоровья(пульс).	Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); измерять показатели пульса. Освоят: технику движения рук и ног в прыжках вверх на месте.	Текущий	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	

6	Объяснить значение физической культуры для укрепления здоровья человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки».	1	Комбинированный.	Цель: формировать представление о пользе физической культуры и их значении в жизни человека. Учитывать правильно выполнять строевые упражнения; повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали.	Научатся: представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. Выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.	Текущий	Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. Познавательные: используют различные способы поиска, сбора, обработки, анализа информации; овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. 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. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
7	Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию малого мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Комбинированный.	Цель: познакомить с особенностями физической культуры древних народов; учить технике метания предмета на дальность	Научатся: излагать факты истории развития физической культуры, технически правильно выполнять метание предмета; выполнять организующие строевые приемы и команды.	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 способностью вступать в речевое общение, ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

8	<p>Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств эстафете «За мячом противника».</p>	1	<p>Проверка и коррекция знаний и умений.</p>	<p>Правила выполнения метания. Цели: учить выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности; учить выполнять игровые упражнения разной функциональной направленности.</p>	<p>Научатся: Выполнять упражнение, добываясь конечного результата; Организовывать и проводить эстафету; Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.</p>	<p>Контроль двигательных качеств (метание).</p>	<p>Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата; умеют носить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Познавательные: умеют планировать, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: активно используют речевые средства для регуляции своих действий, для взаимодействия со сверстниками в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	
9	<p>Ознакомление со способами передвижения человека. Обучение прыжку в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра "Гуси-лебеди".</p>	1	<p>комбинированный</p>	<p>Цель: формировать умение выполнять упражнения под заданный ритм и темп; познакомить с жизненно важными способами передвижения человека – ходьбой, бегом, прыжками, лазаньем и ползанием.</p>	<p>Научатся: в доступной форме объяснять технику выполнения движений в различном темпе и ритме; анализировать и находить ошибки. Организовывать и проводить подвижные игры, взаимодействовать с игроками. Контролировать правила выполнения игры.</p>	<p>Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места).</p>	<p>Регулятивные: оценивают свои достижения на уроке. Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; отвечать на вопросы; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	

10	Объяснение значения режима дня и личной гигиены для Здоровья человека. Разучивание игр: « Запрещенное движение», «Два Мороза».	1	комбинированный	Цель: формировать первичное представление о правилах личной гигиены; познакомить с необходимостью соблюдения режима дня и личной гигиены. Учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Научатся: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры(подвижных игр). Выполнять упражнения по образцу учителя и показа лучших учеников.	текущей	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 общения и взаимодействию. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	
11	Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятия «физические качества человека». Разучивание игры « Два Мороза.», «Уточка».	1	комбинированный	Что такое физические качества человека? Цель: формировать представления о физических качествах человека; познакомить со способами развития выносливости.	Научатся: характеризовать физическую нагрузку и регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств. Организовывать и проводить подвижные игры, взаимодействовать с игроками.	Текущей	Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. Познавательные: используют различные способы поиска, сбора, обработки, анализа информации; овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осваивают способы решения проблем творческого и поискового характера. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	

12	Развитие выносливости. Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Игра "Запрещенное движение". Разучивание подвижной игры «Воробушки-порыгунчики».	1	комбинированный	Цель: совершенствовать умение самостоятельно подбирать собственный, наиболее эффективный ритм и темп бега; научить разновидностям прыжков; выучить упражнения, способствующие развитию прыгучести. Развить внимание и ловкость при выполнении игровых упражнений.	Научатся: организовывать и проводить подвижные игры.; самостоятельно подбирать ритм и темп бега и выполнять его с заданной дозировкой нагрузки.	Текущей.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. Познавательные: овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
----	---	---	-----------------	--	--	----------	---

Подвижные игры - 6 уроков.

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

14	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Т Б. Т Б в зале. Подвижная игра "Дальше бросишь, ближе бежать".	1	Изучение нового материала.	Цель: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности	Научатся: организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры, осуществлять метание малого мяча в горизонтальную цель, знать и соблюдать ТБ в зале, ТБ при метании. Взаимодействовать со сверстниками по правилам в подвижной игре «Охотник и зайцы»; соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале; бережно обращаться с инвентарём.	Текущий.	Предметные (объем освоения и уровень владения компетенциями): <i>научатся:</i> выполнять броски малым мячом в цель и объяснять технику их выполнения; выполнять общеразвивающие упражнения различными способами и с различными предметами; познавательные – умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; коммуникативные – активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач; регулятивные – определяют наиболее эффективные способы достижения результата. Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости.
15	Утренняя зарядка. Строевые упражнения. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Игра " Кто быстрее схватит".	1	Изучение нового материала.	Цель: формировать умение самостоятельно проводить утреннюю зарядку, уметь играть и знать правила игры, развивать умение прыгать на скакалке.	Научатся: организовывать и проводить со сверстника упражнения утренней зарядки и подвижные игры; соблюдать требования техники безопасности. Выполнять подъем туловища(знать возможные ошибки).	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.	Цель: учить выполнять физические упражнения в команде; соблюдать правила безопасности.	Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах.	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; Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

17	Подвижные игры. Полоса препятствий. Разучивание игры «Пионербол»	1	Комбинированный.	Цель: совершенствовать навык выполнения бросков и ловли мяча по определенным правилам; развивать умение самостоятельно выполнять упражнения полосы препятствий.	Научатся: применять основные движения базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении и учебных заданий.	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. Разучивание игры «Круговая тренировка.»	1	Комбинированный.	Цель: развить память на показанные движения, внимание, развивать умение самостоятельно выполнять упражнения круговой тренировки. Развивать координацию движений.	Научатся: выполнять движения по памяти, в полной координации; применять основные движения базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности; анализировать выполнение; находить ошибки и эффективно их исправлять.	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 мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях

ГИМНАСТИКА – 12 уроков

19	Строевые команды. Построения и перестроения. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики.	1	комбинированный	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Игра «Класс, смирно!». Игра «Змейка».	Научится: универсальным умениям по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. Знать: правила безопасного поведения на уроках гимнастики.	текущей	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без, условиями их реализации; - 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 гимнастике с основами акробатики; <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. 	
----	--	---	-----------------	---	---	---------	---	--

20	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	изучение нового материала	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекаатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Иголка и нитка».	Научится: выполнять группировку и перекааты в группировки. Уметь: Описывать технику разучиваемых упражнений.	текущей	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); Познавательные: - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; Коммуникативные: - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
21	Техника кувырка вперед в упор присев.	1	комбинированный	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	Научится: правилам техники безопасности при выполнении акробатического упражнения, технике выполнения кувырков	индивидуальный	Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, - адекватно воспринимать оценку учителя; Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; Коммуникативные: - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

				Подвижная игра «Тройка».			<p>Познавательные – овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами;</p> <p>коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением формулировать вопросы и ответы;</p> <p>регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.</p> <p>Личностные: принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности.</p>	
22	Техника выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине.	1	изучение нового материала	<p>Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах, группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности.</p>	<p>Научится: выполнять гимнастический мост из положения, лежа на спине,</p> <p>Знать правила техники безопасности.</p>	текущей	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу,</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать оценку учителя; <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>Коммуникативные: - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>	
23	Жизненно важные способы передвижения Человека (ходьба,	1	комбинированный	Выявлять различия в основных способах	<p>Научится: основным способам передвижения человека</p> <p>Уметь выполнять различные</p>	индивидуальный		

	бег, прыжки, лазанье, ползание). Правила предупреждения травматизма.			передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	физические упражнения.		познавательные – овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами; коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением формулировать вопросы и ответы; регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. Личностные: принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности.	
24	Развитие координации. Изучение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах	1	изучение нового материала	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	Научится: выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений, держать равновесие в различных положениях.	текущей	Личностные: - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, - адекватно воспринимать оценку учителя; Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; Коммуникативные: -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	
25	Передвижения по	1	комбин	Осваивать	Научится: выполнять	индив	Личностные:	

	гимнастической скамейке. Техника безопасности.		ированный	технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Соблюдать правила техники безопасности. Игра «Конники-спортсмены».	упражнения на гимнастической скамейке и правилам техники безопасности .	индивидуальный	- 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); Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	
26	Лазание по гимнастической скамейке.	1	комбинированный	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Научится: лазанию по гимнастической скамейке различными способами. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	индивидуальный	Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, - адекватно воспринимать оценку учителя; - Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; Коммуникативные: - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	
27	Лазание по гимнастической скамейке.	1	комбинированный	Закрепить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Подтягивание, лежа на животе по	Закрепить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Знать правила техники безопасности при выполнении лазания по гимнастической скамейке.	индивидуальный	Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, - адекватно воспринимать оценку учителя; Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; Коммуникативные: - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	

				горизонтальной скамейке. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос». Игра «Не урони мешочек»				
28	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1	комбинированный	Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазания и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности. Подвижная игра «Посадка картофеля».	Научится: соблюдать правила техники безопасности. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	текущей	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятиях гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу,</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать оценку учителя; <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. 	
29	Акробатические комбинации.	1	контрольный	Продемонстрировать умение выполнять акробатические	Научится: выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических	индивидуальный	<p>Личностные:</p>	

				комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Игра «Парашютисты»	комбинаций. Уметь работать в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.		- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, - адекватно воспринимать оценку учителя; Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; Коммуникативные: - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.		
30	Гимнастика с основами акробатики. Проучивание игр «У медведя во бору», «Через холодный ручей».	1	комбинированный	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Проучивание правил игр- «У медведя во бору», «Через холодный ручей».	Научится: выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций. Взаимодействовать в командной игре..	индивидуальный	Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, - адекватно воспринимать оценку учителя; Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; Коммуникативные: -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.		
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА – 2 урока									
31	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА	1	комбинированный	Бросок мяча снизу и сверху на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай –	Научатся: выполнять бросок мяча снизу и сверху на месте. Ловить мяч на месте. Выполнять ОРУ. Знать правила и выполнять их в игре «Бросай –	текущий	Личностные: мотивационная основа на занятиях с б/б мячом; - учебно-познавательный интерес к занятиям. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и		

				поймай». Развитие координационных способностей	поймай».		направленности); - планировать свои действия при работе с б\б мячом, - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
32	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА	1	комбинированный	Бросок мяча на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	Уметь работать в парах и группах при выполнении комбинаций с мячом.	текущей	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	

№	тема урока	кол-во уроков	тип урока	элементы содержания урока	требования к уровню подготовки уч-ся	вид контроля	УУД	дата
Гимнастика. –8 уроков								
33	Гимнастика с	1	изучени	Основная	Научатся: выполнять	текущ	Личностные: -мотивационная основа на занятия	

	элементами акробатики. Строевые упражнения		е нового материала	стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать: правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.	ий	гимнастики; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с элементами акробатики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, гибкости и эластичности ; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения гимнастических элементов. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; Коммуникативные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике; - выражать творческое отношение к выполнению гимнастических элементов..	
34	Гимнастика с элементами акробатики. Название основных гимнастических снарядов	1	изучение нового материала. Закрепление пройденного на прошлом уроке.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации; выполнять перекуты в полной координации.	индивидуальный	Познавательные – овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами; Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением формулировать вопросы и ответы; Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. Личностные: принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	

35	Гимнастика с элементами акробатики. Построение в Шеренгу. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1	Проверка и коррекция знаний и умений.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Цели: учить выполнять Наклон вперед из положения стоя..	Научится: -выполнять упражнения на развитие гибкости -Выполнять упражнения по образцу учителя	Контроль двигательных качеств в (наклон вперед из положения стоя)	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: Формируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера во взаимодействии. Личностные: ориентируются на понятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.
36	Гимнастика с элементами акробатики. Контроль двигательных качеств(тестирование результата): наклон вперед из положения стоя.	1	Проверка и коррекция знаний и умений.	ОРУ. Перекаты в группировке, лежа на животе. Цели: учить правильно выполнять Наклон(тест). Исправлять ошибки.	Научится: -выполнять упражнения на развитие гибкости -Выполнять упражнения по образцу учителя Знать: правила выполнения.	Контроль двигательных качеств в (наклон вперед из положения стоя)	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: Формируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера во взаимодействии. Личностные: ориентируются на понятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.
37	Гимнастика. ОРУ на равновесие. Строевые Упражнения.	1	Изучение нового материала	ОРУ не равновесие.. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Научится: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии(комплекс упражнений на равновесие)	текущий	Познавательные – овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами; Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением формулировать вопросы и ответы; Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. Личностные: принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла

							учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	
38	Гимнастика. Равновесие(упражнения). Строевые Упражнения. Разучивание игры «Волк во рву».	1	Изучение нового материала	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Волк во рву».	Научится: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. Повороту на месте(на носках)..	текущей	Познавательные – овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами; Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением формулировать вопросы и ответы; Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. Личностные: принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	
39	Гимнастика. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	1	комбинированный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. Знать: технику выполнения ОРУ с обручами, перестроение и размыкание по заданию учителя.	индивидуальный	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: Формируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера во взаимодействии. Личностные: ориентируются на понятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.	

40	Гимнастика. Игра «Не ошибись!»	1	Закрепление пройденного материала	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».	Научатся: правильной постановке рук и ног. выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Знать: технику выполнения стойки на носках на одной ноге на гимнастической скамейке	текущей	познавательные – овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами; коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. Личностные: принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
----	--------------------------------	---	-----------------------------------	--	---	---------	--

Ритмика- 8 уроков.

41	Ритмика. Правильное положение корпуса. Разучивание игры «Вообрази».	1	Изучение нового материала	Понятие движение, ритм, музыкальный ритм. правильной постановке рук и ног. Проучивание разминки по кругу. Разнообразие шагов и движений по кругу.	Научатся: правильной постановке рук и ног. Разминке по кругу, разнообразие шагов и движений. Правила игры «Вообрази». Знать: правильной постановке рук и ног. правильной постановке рук и ног.(видеть и знать ошибки свои и учащихся)	Индивидуальный.	Регулятивные: понимать цель выполняемых действий; вносить коррективы в свою работу; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя. Познавательные: характеризовать основные физические качества; характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные: общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. Личностные: ориентируются на понятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.
----	---	---	---------------------------	---	---	-----------------	--

42	Ритмика. Разминка по кругу. Проучивание танцевальных шагов.«Вообрази». Задания на ритмический рисунок.	1	комбинированный	Повторение и разучивание новых элементов разминки по кругу. Разнообразие шагов и движений по кругу. Танцевальные шаги. Игра «Вообрази»(темы по заданию учителя).	Научатся: правильно выполнять шаги и танцевальные движения по кругу. Задания на ритм. «Вообрази»(темы по заданию учителя). Знать: правильную постановку корпуса(возможные ошибки).	Текущий	Регулятивные: понимать цель выполняемых действий; вносить коррективы в свою работу; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя. Познавательные: характеризовать основные физические качества; характеризовать явления (действия и поступки) Коммуникативные: общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. Личностные: ориентируются на понятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.
43	Ритмика. Разминка на середине зала. Упражнения на координацию.	1	Изучение нового материала.	Разминка по кругу. Разучивание разминки на середине зала. Комбинирование движений рук и ног, переступания и прыжки в координации ритмически.	Разминка по кругу. Разучивание разминки на середине зала. Комбинирование движений рук и ног, переступания и прыжки в координации ритмически.	Текущий	Регулятивные: волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. Личностные: формирование социальной роли ученика, формирование положительного отношения к учению.
44	Ритмика. Разминка. Комбинация №1	1	Комбинированный.	Разминка по кругу под музыку- смена ритма. Середина этюд на руки«Лебедь». Проучивание танцевальной комбинации №1	Научатся: переключаться при выполнении движений при смене музыкального сопровождения. Танцевальной комбинации №1.Этюд «Лебедь»- движения рук. Знать: смены ритма(упражнения на ритмический рисунок).	Текущий.	Регулятивные: понимать цель выполняемых действий; вносить коррективы в свою работу; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. Личностные: мотивационная основа на занятиях ритмикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям ритмикой.

45	Ритмика. Этюд на воображение.	1	Комбинированный.	Ритмика. Этюд на воображение.	Научатся: выполнять под музыку ОРУ , правильно выполнять упражнения на гибкость. Игры на воображение. Знать: комбинацию №1, выполнять всю в связке по линиям.	Текущий.	Познавательные: Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: понимать цель выполняемых действий; вносить коррективы в свою работу; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. Личностные: мотивационная основа на занятия ритмикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям ритмикой.
46	Ритмика. Упражнения на координацию; на ритмический рисунок.	1	комбинированный	Разминка по кругу, на середине. Упражнения на координацию; на ритмический рисунок(руки-ноги). Разнообразие прыжков подскоков и перескоков.	Знать и уметь: выполнять комбинацию №1, точно выполнять заданный ритмический рисунок, разнообразные примеры учителя.	Текущий.	Познавательные: Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: понимать цель выполняемых действий; вносить коррективы в свою работу; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. Личностные: мотивационная основа на занятия ритмикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям ритмикой.
47	Ритмика. Прыжки. Понятие синхронность. Музыкальная игра «Мороженное.» (правила игры)	1	Комбинированный.	ОРУ про музыку. Прыжки. Понятие синхронность. Этюд « Осень». Музыкальная игра «Мороженное»	Научатся: правильному исполнению новых движений и упражнений. Комбинации на прыжки. Уметь: выполнять синхронно движения. Развивать воображение и фантазию(под музыку). Выполнять пластические задания.	Текущий.	Познавательные: Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: понимать цель выполняемых действий; вносить коррективы в свою работу; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. Личностные: мотивационная основа на занятия ритмикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям ритмикой.

48	Ритмика. Комбинация на ритм. Игра на развитие воображения	1	Комбинированный.	ОРУ под музыкальное сопровождение. Выполнять пластические задания. (животные, птицы). Комбинация на ритм.	Научатся: правильному исполнению новых движений и упражнений. Выполнять пластические задания Комбинации на прыжки. Уметь: выполнять синхронно движения. Развивать воображение и фантазию (под музыку) Выполнять пластические задания.	Текущий.	Познавательные: Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: понимать цель выполняемых действий; вносить коррективы в свою работу; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. Личностные: мотивационная основа на занятия ритмикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям ритмикой.
----	---	---	------------------	--	---	----------	---

49	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. Бросок мяча сверху на месте. Ловля мяча на месте.	1	комбинированный	Бросок мяча сверху на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Выполняют повороты на месте по команде «Кругом» (<i>несколько раз</i>). Выполняют упражнения. Выполняют дыхательные упражнения.	текущий	познавательные – овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами; коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением формулировать вопросы и ответы; регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
----	---	---	-----------------	--	--	---------	--

50	<p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ . Ведение мяча на месте.</p>	1	комбинированный	<p>Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.</p>	текущей	<p>Личностные: мотивационная основа на занятиях с б\б мячом; -учебно-познавательный интерес к занятиям. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при работе с б\б мячом, - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p>	
51	<p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. Развитие координационных способностей.</p>	1	комбинированный	<p>Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.</p>	<p>Знать и уметь технику передачи на расстояние, ловли, ведение, бросков в процессе подвижных игр</p>	индивидуальный	<p>познавательные – овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами; коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением формулировать вопросы и ответы; регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. Личностные: принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	

52	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. Эстафеты с мячами.	1	комбинированный	ОРУ. Бросок мяча на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	Научатся: выявлять и характеризовать ошибки при выполнении связок в передаче и приеме мяча. Взаимодействовать в командной игре.. Уметь работать в парах и группах при выполнении комбинаций передачи и приема мяча.	текущей	Личностные: мотивационная основа на занятиях с б\б мячом; -учебно-познавательный интерес к занятиям. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при работе с б\б мячом, - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	
----	---------------------------------------	---	-----------------	---	--	---------	--	--

№	тема урока	кол-во уроков	тип урока	элементы содержания урока	требования к уровню подготовки уч-ся	вид контроля	УУД	дата
---	------------	---------------	-----------	---------------------------	--------------------------------------	--------------	-----	------

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 7 уроков, кроссовая подготовка – Буроков.

53	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Виды ходьбы с различным положением рук под счет. Сочетание различных видов ходьбы и бега.	1	вводны й	ХОДЬБА И БЕГ Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГ	текущи й	Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	
54	Бег с чередованием с ходьбой. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. Челночный	1	Изучен ие нового матери ала	ХОДЬБА И БЕГ Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	текущи й	Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-	

	бег. Бег с преодолением препятствий. Развитие скоростных качеств.			различным положением рук под счет коротким, средними длинным шагом. Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Научится: работать по сигналу учителя. Правильно дышать при нагрузках.		- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс предметами и без. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	
55	КДП 30 метров. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1	контрольный	ХОДЬБА И БЕГ Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Ходьба с высоким подниманием бедра. Обычный бег. Бег с ускорением. КДП: бег 30 м.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30 м. Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	индивидуальный	Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться и сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позицией школьника Познавательные: общеучебные – извлекают необходимую информацию из рассказа учителя; логические – дополняют и расширяют имеющиеся знания и представления об изучаемом предмете.	
56	Прыжки. Прыжки в длину с места.	1	Изучение нового материала	ПРЫЖКИ Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги.	текущий	Личностные: проявляют положительные качества личности; управляют своими эмоциями в различных условиях. Коммуникативные: обмениваются мнениями, формулируют ответы на вопросы, строят понятные речевые высказывания. Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.	

57	КДП: прыжки в длину с места. Развитие прыжковых качеств.	1	контрольный	ПРЫЖКИ Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. КДП: прыжок в длину с места.	Знать технику прыжку в длину с места. Уметь выполнять прыжок в длину с места.	индивидуальный	Личностные мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств . Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
58	Метание малого мяча в цель, на заданное расстояние, на дальность.	1	Изучение нового материала	МЕТАНИЕ Метание малого мяча из положения стоя на заданное расстояние и в цель. Подвижная игра «Попади в цель». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать технику метания малого мяча.	текущий	Личностные: проявляют положительные качества личности; управляют своими эмоциями в различных условиях. Коммуникативные: обмениваются мнениями, формулируют ответы на вопросы, строят понятные речевые высказывания. Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
59	КДП: метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Контрольный	МЕТАНИЕ Метание малого мяча в цель и на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.КДП: метание малого мяча.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Индивидуальный	Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств . Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 5 уроков

60	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА. Понятие скорость бега.	1	Изучение нового материала	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	Уметь бегать в равномерном темпе 3 минуты; знать и понимать понятие скорость бега. Научится правильно распределять свои силы по дистанции.	текущий	Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении бега, упражнений с предметами и бези условиями их реализации; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;	
61	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА Развитие выносливости	1	Изучение нового материала	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	Уметь бегать в равномерном темпе 2 минуты; знать и понимать понятие скорость бега. Научится правильно распределять свои силы по дистанции	текущий	Коммуникативные – овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение; регулятивные – оценивают свои достижения на уроке. Личностные: формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	

62	<p>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Понятие дистанция.</p>	1	Изучение нового материала	<p>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА</p> <p>Равномерный бег 4 минуты.</p> <p>Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Понятие дистанция</p>	<p>Уметь бегать в равномерном темпе 4 минуты;</p> <p>знать и понимать понятие дистанция Научится правильно распределять свои силы по дистанции.</p>	текущий	<p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении бега, упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;. <p>познавательные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; умеют отвечать на вопросы, обобщать собственное представление, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни;</p>	
----	--	---	---------------------------	--	--	---------	---	--

63	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА. Понятие здоровье.	1	комбинированный	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье.	Уметь бегать в равномерном темпе 5 минут; знать и понимать понятие здоровье. Научится правильно распределять свои силы по дистанции.	текущий	Личностные: формирование социальной роли ученика, формирование положительного отношения к учению. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; <i>познавательные</i> – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;	
64	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА Подвижная игра «Конники-спортсмены».	1	комбинированный	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики. Научится правильно распределять свои силы по дистанции.	текущий	Коммуникативные – овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение; регулятивные – оценивают свои достижения на уроке. Личностные: формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	

65	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА	1	Изучение нового материала	Бросок мяча сверху на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Знать: правила поведения в паре при работе с мячом.	текущий	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Регулятивные: умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. Коммуникативные: Формируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера во взаимодействии.
66	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА	1	комбинированный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Знать: правила поведения в паре при работе с мячом.	текущий	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Регулятивные: умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися.
67	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА	1	комбинированный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: расстояние, ловля, ведение, держание, передачи на броски в процессе подвижных игр.	текущий	Регулятивные: волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. Личностные: формирование социальной роли ученика,

				способностей.			формирование положительного отношения к учению. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;	
68	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА	1	комбинированный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	текущий	Регулятивные: волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителями учащимися. Личностные: формирование социальной роли ученика, формирование положительного отношения к учению. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;	

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.

2-4 классы большой. При обучении плаванию решаются следующие

цели:

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

Основные задачи обучения плаванию:

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

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

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

Занятие проходит 1 час(60 минут) структура урока:

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

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

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

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

Использованная литература:

Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФиС, 2001.

Макаренко Л.П. Юный пловец. — М.: ФиС, 1983.

Воронцов А.Р., Чеботарева И.В., Соломатин В.Р.

Методика многолетней подготовки юных пловцов: Методические рекомендации. — Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990.

Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003

Велитченко В. Как научиться плавать. - М., 2000 .

Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: ФиС, 2000.

Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: ФиС, 1999.

Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь: плавание. - М.: ФиС, 2002.

Матвеев А.П. Рабочая программа по физической культуре.(1-4 класс) 2011г.М.

Погадаев Г.И. Физическая культура. Программа(1-4 кл) М 2010 г

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре (1 час) –
плавание (4класс)**

номер уро ка	наименование раздела программы	коли чест во уро ков	элементы содержания урока	требование к уровню подготовки	УУД	вид контрол я	дата Прове дения
1	Повторение пройденного материала. Правила поведения на уроке физической культуры в зале, на спортивной площадке, в бассейне. Строевые упражнения. Техника кроль. Подвижная игра «Салки-догонялки»	1	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.	Знать: систему организации занятий физической культуры в зале, на спортивной площадке, в бассейне. Ознакомить с техникой безопасности во время проведения занятий . Ознакомить с признаками утомления и переутомления на занятиях физической культуры в зале, на спортивной площадке, в бассейне. Объяснить основные понятия и термины, используемые . Уметь: выполнять строевые упражнения, ОРУ в движении.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: использовать общие приёмы выполнения поставленных задач; Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	
2	Повторение. Строевые упражнения. Разминка пловца. Подвижная игра « Салки».	1	Строевые упражнения: построение в шеренгу, команды» Равняйсь», «Смирно», расчет по порядку и сдача рапорта, повороты «НАПРАВО», «Налево», разминка по кругу. Научить выполнять имитационные движения техники плавания способом «кроль на спине» на суше. Подвижная игра « Салки».	Знать: -ТБ. -признаки утомления и переутомления на занятиях физической культуры и по плаванию. Научить выполнять имитационные движения	Личностные: - мотивационная основа на занятия плаванием ; -учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств ;	Текущий	

				<p>техники плавания способом «кроль на спине» на суше. -</p>	<p>- планировать свои действия при выполнении комплексов - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.</p>		
3	<p>Правила поведения в большом бассейне, правила поведения на воде. Зачем надо уметь плавать? ТБ на воде. Кроль на спине</p>	1	<p>Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ стоя на месте, специальная подготовка. Обучить специальным подводным упражнениям (движение ногами на месте: на груди, на спине; у бортика, лестницы, дорожки) при плавании способом «кроль на спине». Свободное плавание.</p>	<p>ЗНАТЬ: строевые упражнения, ОРУ стоя на месте, специальная подготовка. - Зачем надо уметь плавать? -ТБ на воде. Выполнять специальные подводные упражнения (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. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Текущий	
4		1	<p>Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ в движении,</p>	<p>Повторить и закрепить упражнения, выполняемые</p>	<p>Познавательные: планируют свои действия в соответствии с</p>		

			<p>специальная подготовка. Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии. 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.</p>	на предыдущем занятии.	<p>поставленной задачей и условиями ее реализации Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p>	Текущий	
5		1	<p>. Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ на гимнастических матах, специальная подготовка. Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии. 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». Свободное плавание.</p>	<p>Знать и выполнять: специальные подводные упражнения (движение ногами в скольжении: на груди, на спине; с плавательной доской и без) при плавании способом «кроль на спине».</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Текущий	
6		1	<p>Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ стоя на месте, специальная подготовка. Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии.</p>	<p>Знать: ОРУ стоя на месте. Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии.</p>	<p>Познавательные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Коммуникативные: используют</p>	Текущий	

			Обучить специальным подводным упражнениям (скольжение на спине с различным положением рук) при плавании способом «кроль на груди». Свободное плавание.		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.		
7		1	Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ в движении, специальная подготовка. Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии. Обучить специальным подводным упражнениям (движение руками с плавательной доской, в скольжении на спине) при плавании способом «кроль на спине». Свободное плавание.	Совершенствовать специальные подводные упражнения (движение руками с плавательной доской, в скольжении на спине) при плавании способом «кроль на спине».	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.	Текущий	
8		1	Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ на гимнастических матах, специальная подготовка. Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии. Обучить специальным подводным упражнениям (движение руками в скольжении на спине) при плавании способом «кроль на спине». Свободное плавание.	Выполнять: ОРУ на гимнастических матах, специальная подготовка. Знать: ТБ.	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	Текущий	

					действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
9		1	Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ стоя на месте, специальная подготовка. Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии. Закрепить технику выполнения движений руками по элементам при плавании способом «кроль на спине». Свободное плавание.	Знать: ОРУ стоя на месте, специальная подготовка. Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии.	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 ; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.	Текущий	
10	Кроль на груди.	1	Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ на гимнастических матах, специальная подготовка. Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии.	Знать и выполнять в совершенстве: строевые упражнения, ОРУ на гимнастических матах, специальная подготовка.	Познавательные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Коммуникативные: используют речь для регуляции своего	Текущий	

			Обучить согласованности работы ног, рук и дыхания при плавании способом «кроль на груди». Свободное плавание.		действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.		
11		1	Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ стоя на месте, специальная подготовка. Обучать целостному выполнению техники плавания способом «кроль на груди.», (полная координация). Свободное плавание.	Совершенствовать упражнения, выполняемые на предыдущем занятии.	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.	Текущий	
12		1	Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ в движении, специальная подготовка. Целостное выполнение техники плавания способом «кроль на спине», «кроль на груди.» (полная координация). Свободное плавание.		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.	Текущий	

					Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
13		1	Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ на гимнастических матах, специальная подготовка. Целостное выполнение техники плавания способом «кроль на спине» «кроль на груди.» (полная координация). Работа рук- техника брасс. Свободное плавание.	Знать и выполнять: целостное выполнение техники плавания способом «кроль на спине» «кроль на груди.» (полная координация). Работа рук- техника брасс.	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; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.	Текущий	
14		1	Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ в движении, специальная подготовка. Работа рук- техника брасс. Закрепить выполнение техники	Совершенствовать работу рук- техника брасс.	Познавательные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Коммуникативные: используют речь для регуляции своего	Текущий	

			<p>плавания способом «кроль на спине» «кроль на груди.» в полной координации. Свободное плавание.</p>		<p>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>		
15	Техника поворотов. Кроль на спине.	1	<p>Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ стоя на месте, специальная подготовка. <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. Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации. Свободное плавание.</p>	<p>Знать: ТБ техники поворотов. Уметь: выполнять специальные подводные упражнения (на месте у бортика, в скольжении). Закрепить выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», по элементам. Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации.</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Текущий	
16	Брасс. Кроль на груди.	1	<p>Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ в движении, специальная подготовка. Работа ног - техника брасс. Закрепить выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной</p>	<p>Знать и уметь выполнять работу ног - техника брасс. 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</p>	Текущий	

			координации с поворотами. Свободное плавание.		общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.		
17		1	Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ на гимнастических матах, специальная подготовка. Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации с поворотами.(движение ногами на месте у бортика, лестницы, дорожки, и дыхания) при плавании способом «кроль на груди». Согласованная работа рук и ног - техника брасс. Свободное плавание.	Знать и выполнять: строевые упражнения, ОРУ на гимнастических матах, специальная подготовка. Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации с поворотами	Познавательные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей 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.	Текущий	
18		1	Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ стоя на месте, специальная подготовка. Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации с поворотами. Обучить специальным подводным упражнениям (движение ногами в скольжении с плавательной доской) при плавании способом «кроль на груди». Свободное плавание.	Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации с поворотами. Выполнять специальные подводные упражнения(движение ногами в скольжении с плавательной доской) при плавании способом «кроль на груди».	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	Текущий	

					действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.		
19	Кроль на груди.	1	Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ в движении, специальная подготовка. Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации с поворотами. Упражнения (движение ногами в скольжении с плавательной доской и без; с задержкой дыхания и без) при плавании способом «кроль на груди». Согласованная работа рук и ног - техника брасс. Свободное плавание.	Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	
20	Кроль на спине.	1	Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ на гимнастических матах, специальная подготовка. Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации с поворотами. Упражнения (скольжение на груди с различным положением рук и дыхание) при плавании способом «кроль на груди». Согласованная работа рук и ног -	Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации с поворотами. Согласованная работа рук и ног - техника брасс.	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.	Текущий	

			техника брасс. Свободное плавание.		Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.		
21		1	Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ стоя на месте, специальная подготовка. Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии. Обучить специальным подводным упражнениям (движение руками с плавательной доской) при плавании способом «кроль на груди». Свободное плавание.	Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии; Техника БРАСС.	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.	Текущий	
22		1	Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ в движении, специальная подготовка. Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии. Проработать упражнения (движение руками с плавательной доской и дыхание) при плавании способом «кроль на груди». Свободное плавание.	Проработать и совершенствовать упражнения (движение руками с плавательной доской и дыхание) при плавании способом «кроль на груди».	Личностные: - мотивационная основа на занятии 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	Текущий	

					действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.		
23	Брасс.	1	Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ на гимнастических матах, специальная подготовка. Упражнения (движение руками без доски и дыхание) при плавании способом «кроль на груди». Согласованная работа рук и ног - техника брасс. Свободное плавание.	Знать : ОРУ на гимнастических матах, специальная подготовка. Совершенствовать согласованную работу рук и ног - техника брасс.	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.	Текущий	
24		1	Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ стоя на месте, специальная подготовка. Совершенствовать в полной координации технику выполнения движений руками и дыханию по элементам при плавании способом «кроль на груди». Свободное плавание. Прыжки с бортика в воду.	Совершенствовать в полной координации технику выполнения движений руками и дыханию по элементам при плавании способом «кроль на груди».	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего	Текущий	

					действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
25		1	Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ в движении, специальная подготовка. Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии; согласованность работы ног и рук по элементам при плавании способом «кроль на груди». Брасс. Свободное плавание.	Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии. Совершенствовать согласованность работы ног и рук по элементам при плавании способом «кроль на груди». Брасс.	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.	Текущий	
26		1	Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ на гимнастических матах, специальная подготовка. Согласованная работа ног, рук и дыхания по элементам при плавании способом «кроль на груди». Свободное плавание. Прыжки с бортика в воду.	Согласованная работа ног, рук и дыхания по элементам при плавании способом «кроль на груди». Прыжки с бортика в воду. Знать: ТБ.	Личностные: - мотивационная основа на занятиях 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;	Текущий	

					<p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.</p>		
27		1	<p>Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ в движении, специальная подготовка.</p> <p>Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии. Работа ног и рук по элементам при плавании способом «кроль на груди».</p> <p>Брасс.</p> <p>Свободное плавание.</p>	<p>Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии.</p> <p>Совершенствовать работу ног и рук по элементам при плавании способом «кроль на груди».</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	
28		1	<p>Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ на гимнастических матах, специальная подготовка.</p> <p>Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации с поворотами.</p> <p>Подводящие упражнения (движение ногами на месте у бортика, лестницы, дорожки, и дыхания) при плавании способом «кроль на груди».</p>	<p>Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации с поворотами.</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</p>	Текущий	

			Свободное плавание.		<p>общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.</p>		
29		1	<p>Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ стоя на месте, специальная подготовка.</p> <p>Закрепить выполнение техники плавания способом «кроль на груди» по элементам.</p> <p>Брасс.</p> <p>Свободное плавание. Прыжки с бортика в воду.</p>	<p>Закрепить выполнение техники плавания способом «кроль на груди» по элементам.</p> <p>Совершенствование техники брасс.</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..</p>	Текущий	
30		1	<p>Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ на гимнастических матах, специальная подготовка.</p> <p>Специальные подводящие упражнения (движение руками без доски и дыхание) при плавании способом «кроль на груди».</p> <p>Брасс.</p> <p>Свободное плавание.</p>	<p>Совершенствование техники брасс.</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	

31		1	<p>Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ в движении, специальная подготовка.</p> <p>Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии.</p> <p>Закрепить выполнение техники плавания способом «кроль на груди».</p> <p>Свободное плавание. Прыжки с бортика в воду.</p>	<p>Совершенствовать и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии.</p> <p>Техника поворотов; брасс.</p>	<p>Личностные: - мотивационная основа на занятия плаванием ; - учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств ; - адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.</p>	Тест	
32		1	<p>Зал сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ на гимнастических матах, специальная подготовка.</p> <p>Совершенствование техники плавания способом «кроль на груди».</p> <p>Брасс.</p> <p>Свободное плавание.</p>	<p>Совершенствование техники плавания способом «кроль на груди».</p> <p>Брасс.</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. Личностные: проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Тест	

33		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».</p> <p>Брасс.</p> <p>Свободное плавание. Прыжки с бортика в воду.</p>	<p>Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии.</p> <p>Совершенствование техники плавания способом «кроль на груди».</p> <p>Брасс.</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Текущий	
34		1	<p>Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии.</p> <p>Брасс.</p> <p>Свободное плавание. Прыжки с бортика в воду.</p>	<p>Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии.</p> <p>Совершенствование техники плавания способом «кроль на груди».</p> <p>Брасс.</p> <p>Прыжки с бортика в воду-ТБ.</p> <p>Знать: технику безопасности на воде. Элементарная доврачебная помощь при травмах, тепловом ударе.</p>	<p>Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Познавательные: использовать общие приёмы выполнения поставленных задач;</p> <p>Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность,</p>		

В результате освоения программного материала по физической культуре раздел " Плавание" выпускники **четвертого 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 бортика 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.