

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МОБУ «СОШ №16»

<p>СОГЛАСОВАНО педагогическим советом Протокол № 300 от «31» августа 2023 г</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор МОБУ «СОШ №16» _____ Наумова Т.А. Приказ № 219 от «01» сентября 2023 г.</p>
--	---

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»**

1-4 классы

Составили: школьное методическое
объединение учителей физической
культуры

2023-2028 учебный год

Содержание

1. Содержание учебного предмета	3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	10
3. Календарно-тематическое планирование	30

В приложении к рабочей программе представлены:

1. Материалы для технологических карт урока (виды деятельности, типы уроков и их назначение, тематику творческих и проектных заданий)
2. Планирование контрольно-оценочной деятельности (график, цели контроля, КИМы, критерии оценивания, документы для фиксации результатов)
3. Варианты разработки учебно-интеллектуальных продуктов ученика для Портфолио.

1. Содержание учебного предмета

В соответствии с ООП НОО «МОБУ «СОШ № 16» предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 часа в неделю: в 1 классе —66 часов, во 2 классе —68 часов , в 3 классе—68 часов, в 4 классе— 68 часов. Т.к в образовательном учреждении МОБУ «СОШ №16» существует бассейн, то вводятся уроки плавания , как модуль , для полной реализации трехчасовой программы в 1 классе – 33 часа, во втором классе -34 часа, в третьем классе – 34 часа, в четвертом классе – 34 часа..

Распределение основного содержания учебного предмета физическая культура, на уровень обучения 1 – 4 классов по количеству часов на темы, классы:

№ п\п	Содержание учебного предмета (раздел)	Количество часов (уроков)			
		класс			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Базовая часть	77	78	77	78
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков			
1.2	Подвижные игры	11	10	7	5
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	20
1.4	Легкоатлетические упражнения	11	12	15	11
1.5	Кроссовая подготовка	15	15	13	18
	Подвижные игры с элементами баскетбола	12	1	15	14
2	Вариативная часть	33	34	34	34
2.1	Плавание	33	34	34	34
	Итого:	99	102	102	102
	Итого за уровень:	405 часов			

Содержание учебного предмета

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена			
		Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)		
			Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений	

		(подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений
--	--	---

			(ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)	История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
Способы физкультурной деятельности	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.			
		Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела		
			Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	
				Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических

				комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
Физическое совершенствование				
Гимнастика с основами акробатики	<p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</p>			
		<p>Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p>Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами</p>		
				<p>Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p>

				<p>Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например, мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»</p>
Легкая атлетика	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену</p>			
		<p>Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p>Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой</p>		
			<p>Прыжки в длину и высоту с прямого разбега,</p>	

			согнув ноги	<p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Низкий старт.</p> <p>Стартовое ускорение.</p> <p>Финиширование.</p>
Подвижные игры	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p>			
		<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым</p>		

		<p>боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p>
		<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p>
		<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатись за два шага». На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина»,</p>

				<p>«Водолазы», «Гонка катеров».</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»</p>
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.			

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

Личностные результаты

1 класс

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

2 класс

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю,
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-опознавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

3 класс

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

4 класс

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные результаты

1 класс

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском языке.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

2 класс

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаковосимволические средства, для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинноследственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

3 класс

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, иностранном языках.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

– осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

– использовать знаково-символические средства, для решения задач;

– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

– строить сообщения в устной и письменной форме;

– ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

– основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

– осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

– осуществлять синтез как составление целого из частей;

– проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

– устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

– строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

– обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

– осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

– устанавливать аналогии;

– владеть рядом общих приемов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

– осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

– записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

– осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

– осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

– осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

– осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

– строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

– произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе

сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;

- контролировать действия партнера;

- использовать речь для регуляции своего действия;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

4 класс

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы по физической культуре

1 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);

выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди; ходьба на

носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на

свежем воздухе, подвижных игр;

- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и

физкультминуток;

– проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);

– соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;

– правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);

– вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития.

Обучающийся получит возможность научиться:

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;

– вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;

– отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);

- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);

- выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);

Выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
 - характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
 - характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
 - характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
 - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
 - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
 - ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
 - ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
 - демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
 - ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);
 - характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
 - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- Обучающийся получит возможность научиться:
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
 - выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;

- планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;
- вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);
 - выполнять организующие строевые команды и приёмы;
 - Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
 - выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении;
- Обучающийся получит возможность научиться:
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
 - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
 - играть в мини-баскетбол, мини-футбол и мини-волейбол по упрощённым правилам
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

4 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;
- планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- отбирать и проводить подвижные игры в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;
- вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
 - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
 - играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Календарно-тематическое планирование. 1 класс

Раздел программы (тема)	Кол-во час	№ урока	Тема урока	Дата	
				план	факт
Ходьба и бег	3ч.	1.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.		
		2.	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.		
		3.	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».		
Прыжки	2ч.	4.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ (в движении) Подвижная игра «Зайцы в огороде».		
		5.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ (без предметов). Подвижная игра «день и ночь». Развитие скоростно-силовых качеств		
Броски малого мяча	2 ч.	6.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ..(в движении) Развитие скоростно-силовых способностей.		
		7.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ..(в движении) Развитие скоростно-силовых		

			способностей.		
Бег по пересеченной местности.	3ч.	8.	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ (с палками) Развитие выносливости. Понятие скорость бега		
		9.	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Кто обгонит?». ОРУ (с набивными мячами) Развитие выносливости. Понятие скорость бега		
		10.	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «воробьи вороны». ОРУ (без предметов) Развитие выносливости. Понятие дистанция		
Подвижные игры	3 ч.	11.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
		12.	ОРУ (без предметов). Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
		13.	ОРУ (без предметов). Игры «Класс, смирно!», «Липучка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
		14.	ОРУ (с мячами). Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
		15.	ОРУ (с мячами). Игра «Шишки, желуди, орехи», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		

Подвижные игры	3 ч.	16.	ОРУ (в движении). Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
		17.	ОРУ (без предметов) Игра «Волк во рву», «Гуси лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
		18.	ОРУ. (в движении) Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
Подвижные игры на основе баскетбола	20ч.	19.	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. (без предметов). Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.		
		20.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.(без предметов)Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.		
		21.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ (в движении). Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.		
		22.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ (с мячом). Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.		
		23.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ (без предметов) Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		
		24.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ (в движении). Передача мяча снизу на		

			месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		
		25.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ (в движении). Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		
		26.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ (без предметов). Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		
		27.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ (в движении). Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей		
		28.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. (с мячом) Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей		
		29.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ (без предметов). Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных		

			способностей		
		30.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ (с мячом). Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей		
Подвижные игры на основе баскетбола	2ч.	31.	Ведение мяча на месте. ОРУ. (без предметов). Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей.		
		32.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ (с мячом). Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей		
Акробатика. Строевые упражнения	4 ч.	33.	Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей.		
		34.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.		
		35.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «День и ночь». Развитие координационных способностей.		
		36.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.		
Равновесие. Строевые упражнения	4 ч.	37.	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 «Змейка». Развитие координационных		

			способностей.		
		38.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ (с гимнастическими палками.) Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.		
		39.	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ (с обручами.) Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.		
		40.	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ (с гимнастическими палками.) Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.		
Опорный прыжок, лазание	3ч.	41.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей		
		42.	Лазание по канату. ОРУ (в движении). Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей		
		43.	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ с гимнастическими палками. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей		

			способностей.		
Подвижные игры	4 ч.	44.	ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
		45.	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
		46.	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
		47.	ОРУ (со скакалками). Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
Подвижные игры	3ч.	48.	ОРУ (в движении.) Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
		49.	ОРУ (со скакалками). Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
		50.	ОРУ (в движении.) Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
Ходьба и бег	2 ч.	51.	ТБ на л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.		
		52.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.(линейные) Развитие скоростных способностей.		

		53.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.(встречные) Развитие скоростных способностей.		
Прыжки	3 ч.	54.	Прыжок в длину с места. Эстафеты (линейные). ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»		
		55.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. (в движении) Подвижная игра «Кузнечики».		
		56.	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.(без предметов) Подвижная игра «Прыжок за прыжком».		
Метание мяча	3 ч.	57.	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ (с мячами) Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		
		58.	ОРУ (в движении). Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		
		59.	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ (с мячами). Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		
Бег по пересечённой местности	9 ч.	60.	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ (в движении). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости		
		61.	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.(с эстафетными палками) Развитие выносливости		
		62.	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ (в движении) Развитие выносливости		
		63.	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ (с эстафетными палками) Развитие выносливости		
		64.	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ (с эстафетными палками). Развитие выносливости. Понятие скорость бега		
		65.	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ (в движении). Развитие выносливости. Понятие скорость бега		
		66.	Промежуточная аттестация.		

Календарно-тематическое планирование. 2 класс

Раздел программы (тема)	Кол-во час	№ урока	Тема урока	Дата	
				план	факт
Ходьба и бег	3 ч.	1.	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.		
		2.	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Челночный бег. Развитие скоростных и координационных качеств. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.		
		3.	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). Челночный бег. Подвижная игра «Пустое место». Развитие скоростных и координационных качеств. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
Прыжки	3ч.	4.	Прыжки с поворотом на 180*. Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «К своим флажкам». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных качеств. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.		

		5.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростных и координационных качеств. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.		
		6.	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростных и координационных качеств. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.		
Метание малого мяча	3 ч.	7.	Метание малого в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Защита укрепления». ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.		
		8.	Метание малого в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Защита укрепления». ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.		
		9.	Метание малого в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Защита укрепления». ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств		
Бег по пересеченной местности.	4ч.	10.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьбы-100 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)		

		11.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьбы-100 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.		
		12.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60 м, ходьбы-90 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		
		13.	Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60 м, ходьбы-90 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Пустое место». ОРУ. Развитие выносливости. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.		
Подвижные игры	7 ч.	14.	ОРУ. Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
		15.	ОРУ. Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.		
		16.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Развитие скоростно-силовых способностей		
		17.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей		

		18.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей		
		19.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Веребочка под ногами», «Вызов номера». Развитие скоростно-силовых способностей		
		20.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей		
Подвижные игры на основе баскетбола	13ч.	21.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей		
		22.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей		
		23.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей		
		24.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей		
		25.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей		

	26.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей		
	27.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей		
	28.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей		
	29.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		

		30.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
		31.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Школа мяча». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
		32.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Школа мяча». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
		33.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Школа мяча». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
Акробатика. Строевые упражнения	5 ч.	34.	Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей		
		35.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей		
		36.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев. Игра «Фигуры». Развитие координационных способностей		
		37.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев. Игра «Фигуры». Развитие координационных способностей		
		38.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев. Игра «Светофор». Развитие координационных способностей		

Равновесие. Строевые упражнения	4 ч.	39.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с гимнастической палкой. Вис стоя и лежа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.		
		40.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с гимнастической палкой. Вис стоя и лежа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.		
		41.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с гимнастической палкой. Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.		
		42.	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых и согнутых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.		
Опорный прыжок, лазание	4 ч.	43.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей		
		44.	ОРУ в движении. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей		

		45.	ОРУ в движении. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей		
		46.	ОРУ в движении. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей		
Подвижные игры	7 ч.	47.	ОРУ в движении. Эстафеты. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Развитие скоростно-силовых способностей		
		48.	ОРУ в движении. Эстафеты. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Развитие скоростно-силовых способностей		
		49.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Развитие скоростно-силовых способностей		
		50.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Развитие скоростно-силовых способностей		
		51.	ОРУ в движении. Эстафеты. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей		
		52.	ОРУ в движении. Эстафеты. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Развитие скоростно-силовых способностей		

		53.	ОРУ в движении. Эстафеты. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Развитие скоростно-силовых способностей		
Ходьба и бег	2 ч.	54.	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Подвижная игра «Команда быстроногих». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		
		55.	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Подвижная игра «Вызов номеров». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		
Прыжки	2 ч.	56.	Прыжки с поворотом на 180*. Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Игра «Волк во рву». Развитие скоростных и координационных способностей		
		57.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега с 4-5 шагов. ОРУ. Эстафеты. Игра «Резиночка». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		
Метание мяча	3 ч.	58.	ОРУ. Эстафеты. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2) с расстояния 4-5 метров. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств		

		59.	ОРУ. Эстафеты. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча из различных положений. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств		
		60.	ОРУ. Эстафеты. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча из различных положений. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств		
Бег по пересечённой местности	8 ч.	61.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьбы-100 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		
		62.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьбы-100 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		
		63.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьбы-100 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		
		64.	Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60 м, ходьбы-90 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». ОРУ. Развитие выносливости.		

		65.	Промежуточная аттестация		
		66.	Равномерный бег (8мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60 м, ходьбы-90 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «День и ночь». ОРУ. Развитие выносливости.		
		67	Равномерный бег (8мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60 м, ходьбы-90 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «День и ночь». ОРУ. Развитие выносливости.		
		68	Равномерный бег (8мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60 м, ходьбы-90 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «День и ночь». ОРУ. Развитие выносливости.		

Календарно-тематическое планирование. 3 класс

Раздел программы (тема)	Кол-во час	№ урока	Тема урока	Дата	
				план	факт
Ходьба и бег	3 ч.	1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Подвижная игра «Пустое место». Развитие скоростных качеств		
		2.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных и качеств. Олимпийские игры: история возникновения		
		3.	Стартовая контрольная работа. Бег на результат (30,60 м). Развитие скоростных и качеств. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».		
Прыжки	3ч.	4.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье		
		5.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.		
		6.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках		
Метание мяча	3 ч.	7.	Метание малого с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в метании		
		8.	Метание малого с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. Олимпийское движение		
		9.	Метание малого с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. Олимпийское движение		

Кроссовая подготовка (12 ч.)

Бег по пересеченной местности.	8 ч.	10.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-70 м, ходьба-100 м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста силы, веса		
		11.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-70 м, ходьба-100 м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста силы, веса		
		12.	Бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-80 м, ходьба-100 м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Волк во рву». ОРУ. Развитие выносливости.		
		13.	Бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-90 м, ходьбы-90 м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.		
		14.	Бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-90 м, ходьбы-90 м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.		
		15.	Бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-90 м, ходьбы-90 м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». ОРУ. Развитие выносливости. Измерение роста силы, веса		
		16.	Бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-100 м, ходьбы-70 м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи» ОРУ. Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью		
		17.	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости		

Подвижные игры	10 ч.	18.	ОРУ с обручами. Эстафеты. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей		
		19.	ОРУ с обручами. Эстафеты. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей		
		20.	ОРУ. Эстафеты с обручами. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Развитие скоростно-силовых способностей		
		21.	ОРУ. Эстафеты с обручами. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Развитие скоростно-силовых способностей		
		22.	ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками. Игры «Защита укреплений», «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых способностей		
		23.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей		
		24.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей		
		25.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей		

			способностей		
		26.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Паровозики», «Наступление». Развитие скоростно-силовых способностей		
		27.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Паровозики», «Наступление». Развитие скоростно-силовых способностей		
Подвижные игры на основе баскетбола	4 ч.	28.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей		
		29.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей		
		30.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей		
		31.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей		
Подвижные игры на основе баскетбола	9 ч.	32.	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		
		33.	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по		

			кругу». Развитие координационных способностей		
		34.	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей		
		35.	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей		
		36.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей		
		37.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей		

		38.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей		
		39.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
		40.	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
Акробатика. Строевые упражнения	4 ч.	41.	Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей		

			Развитие координационных способностей		
		42.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей		
		43.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей		
		44.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Западня». Развитие координационных способностей		
Висы. Строевые упражнения	3 ч.	45.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Вис стоя и лежа. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.		
		46.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.		
		47.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.		
Акробатика. Строевые упражнения	2 ч.	48.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.		

		49.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.		
Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	4 ч.	50.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей		
		51.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей		
		52.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей		
		53.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей		
Бег по пересечённой местности	4 ч.	54.	Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-70 м, ходьбы-100 м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Салки на марше». ОРУ. Развитие выносливости.		
		55.	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-80 м, ходьбы-90 м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Волк во рву». ОРУ. Развитие выносливости.		

		56.	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-80 м, ходьбы-90 м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Волк во рву». ОРУ. Развитие выносливости.		
		57.	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.		
Ходьба и бег	4 ч.	58.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных и способностей		
		59.	Промежуточная аттестация		
		60.	Промежуточная аттестация		
		61.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных и способностей		
Прыжки	4ч.	62.	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных и способностей. Игра «Смена сторон»		
		63.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.		
		64.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.		
		65.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.		
Метание мяча	3ч.	66.	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств		
		67.	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств		
		68.	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие		

			скоростно-силовых качеств		
--	--	--	---------------------------	--	--

Календарно-тематическое планирование. 4 класс

Раздел программы (тема)	Кол-во час	№ урока	Тема урока	Дата	
				план	факт
Ходьба и бег	3 ч.	1.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.		
		2.	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		
		3.	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей		
Прыжки	3ч.	4.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств		
		5.	Стартовая контрольная работа		
		6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей		
Метание мяча	3 ч.	7.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей		
		8.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей		
		9.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей		

Бег по пересеченной местности.	4 ч.	10.	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости		
		11.	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости		
		12.	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости		
		13.	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости		
		14.	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости		
		15.	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости		
Подвижные игры (4 ч)					
Подвижные игры	3 ч.	16.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей		
		17.	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств		
		18.	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств		
Подвижные игры на основе баскетбола	4 ч.	19.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		
		20.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		

		21.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей		
		22.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей		
Подвижные игры на основе баскетбола	7 ч.	23.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.		
		24.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
		25.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		

		26.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
		27.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
		28.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
		29.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	5 ч.	30.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ		

Акробатика. Строевые упражнения.	5 ч.	31.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках, развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»		
		32.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»		
		33.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»		
		34.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»		
		35.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесой, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств		
		36.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесой, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств		
		37.	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств		
		38.	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств		
		39.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств		
		40.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств		
Лазание по канату, опорный	5 ч.	41.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств		

		42.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств		
		43.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств		
		44.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		
		45.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		
Подвижные игры	14 ч.	46.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей		
		47.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей		
		48.	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств		
		49.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		
		50.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		
		51.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		
		52.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		
		53.	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		
		54.	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		

		55.	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		
		56.	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств		
		57.	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств		
Метание мяча	4 ч.	58.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей		
		59.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей		
		60.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств		
Бег и ходьба	4 ч.	61.	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений		
		62.	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей		
		63.	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей		
		64.	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей		
Прыжки	4 ч.	65.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств		
		66.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств		
		67.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств		

	68.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей		

Бег по пересеченной местности	16 ч.	87.	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости		
		88.	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100м, ходьба -80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости		
		89.	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости		
		90.	Промежуточная аттестация		
		91.	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости		
		92.	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80м, ходьба- 100м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.		
		93.	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости		
		94.	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости		
		95.	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости		
		96.	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости		
		97.	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости		
		98.	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости		
		99.	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости		
		100.	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости		
101.	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100м, ходьба - 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости				

		102.	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и
--	--	------	--

Рабочая программа
по физической культуре
модуль
«Плавание»
1-4 классы

Пояснительная записка

Рабочая программа модуля плавание для 1-4 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Рабочая программа плавание в 1 классе рассчитана на 33 часа в год (1 раз в неделю), во 2-4 классах – на 34 часа в год (1 час в неделю).

Цель программы:

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи:

1. Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).
3. Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными особенностями детей.
4. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта.

Задачи 1 года обучения 71

1. Привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.
2. Овладение жизненно необходимыми навыками плавания.
3. Обучение основам техники плавания способами кроль на груди, на спине.
4. Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности.
5. Приобретение учащимися уверенности в своих силах.

Задачи 2 года обучения

1. Укрепление здоровья и закаливание.
2. Устранение недостатков в уровне физической подготовленности.
3. Формирование интереса к целенаправленным многолетним занятиям плаванием.
4. Формирование правильной осанки.
5. Улучшение координации движений.
6. Приобретение навыков плавания - освоение плавания
7. Закаливание организма

Задачи 3 года обучения

1. Обучение основам техники способов плавания дельфин, кроль, брасс.

2. Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.
3. Поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Задачи 4 года обучения

1. Увеличение силы и тонуса мышц.
2. Улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Совершенствование техники всех способов плавания.
4. Совершенствование техники стартов и поворотов.
5. Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Содержание

Предметные результаты (плавание).

Подводящие упражнения: передвижение по дну бассейна, входящие упражнения, упражнения на всплытие, лежание и скольжение, упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

Учебно-тематический план.

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1 класс		
1	Подготовительные упражнения для освоения воды.	11
2	Кроль на груди.	16
3	Кроль на спине.	6
Всего		33
2 класс		
4	Подготовительные упражнения для освоения воды.	11
5	Брасс	14
6	Старт с бортика	9
Всего		34
3 класс		
7	Подготовительные упражнения для освоения воды.	9
8	Дельфин	16
9	Старт с бортика	9
Всего		34
4 класс		
10	Подготовительные упражнения для освоения воды.	9
11	Повороты	17
12	Плавание сменным стилем	8
Всего		34

Ожидаемые результаты

В результате изучения программы обучающийся должен знать:

- ✓ Названия плавательных упражнений.
- ✓ Способы плавания и предметы для обучения.
- ✓ Влияние плавания на состояние здоровья.
- ✓ Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Каждый ученик должен уметь: проплыть вольным стилем 15 метров и владеть: тремя любыми видами плавания.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета
Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по плаванию являются:

- ✓ умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- ✓ умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- ✓ умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий по плаванию;
- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✓ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- ✓ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ✓ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ✓ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ✓ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются:

Выпускник научится:

- ✓ ориентироваться в понятиях «плавание», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков плавания, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ✓ раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий плаванием на физическое, личностное и социальное развитие;
- ✓ ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- ✓ организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в бассейне, так и на открытом водоеме), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий плаванием.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- ✓ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Формы контроля учащихся:

- Входящий контроль включает в себя тестирование (мониторинг), позволяющее сформировать необходимые сведения об уровне подготовки ребёнка
- Промежуточный контроль (соревнование) проводится в середине года, позволяет отследить уровень физической подготовки за полгода.
- Итоговый контроль (соревнование, мониторинг физического развития).

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей: соревнования, мониторинг физического развития учащихся.

Прогнозируемые воспитательные результаты и эффекты деятельности обучающихся:

Первый уровень результатов — приобретение обучающимися первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни во взаимодействии обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение обучающимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом при взаимодействии обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде.

Третий уровень результатов — получение обучающимся опыта самостоятельного общественного действия во взаимодействии обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.

Контрольные упражнения и нормативы для учащихся второго года обучения

Упражнения	Нормативы	
1. Погружение под воду с продолжительным выдохом	10-12 погружений подряд	
2. Выпрыгивание из воды с последующим погружением в воду и выдохом - вдохом во время прыжка	10-12 прыжков	
3. Погружение под воду с заданием поднять со дна бассейна 1,2 - небольших предмета	10-12 прыжков	
4. Скольжение на груди, руки за головой, без работы ног	3-6 метров	
5. Скольжение на груди, руки за головой с работой ног	6-8 метров	
6. Скольжение н/с, руки за головой, с работой ног, с дыханием	3-6 метров	
7. Скольжение н/с, руки за головой, с работой ног, с дыханием	6-12 метров	
8. Плавание кролем на груди в полной координации без дыхания	10-12 метров	
9. Плавание на спине в полной координации	12-25 метров	
10. Спад с низкого бортика из положения сидя	12 метров	
11. Соскок вниз ногами с бортика бассейна	12 метров	

Контрольные упражнения и нормативы для учащихся третьего года обучения

Упражнения	Нормативы	
1. Плавание на груди с помощью работы ног, одна рука впереди, другая у бедра, вдох в сторону	12-25 метров	
2. Плавание на спине с помощью работы ног, одна рука впереди, другая у бедра	12-25 метров	
3. Плавание способом кроль на груди в полной координации с дыханием в сторону	25 - 50 метров	
4. Плавание на спине в полной координации	50-100 метров	
5. Смешанное плавание, меняя способы через 12,5 метров, кроль-спина	50-100 метров	
6. Старт с низкого бортика	50 метров	
7. Учебные повороты	50 метров	
8. Умение находить под водой небольшие предметы	3-4 шт.	
9. Плавание в 25 метровом бассейне (городском) кроль на груди, на спине	25 метров 50 метров	

Контрольные упражнения и нормативы для учащихся четвертого года обучения

Упражнения	Нормативы
1. Плавание на груди с помощью работы ног способом кроль, одна рука у бедра, другая впереди - вдох в сторону	25 - 50 метров
2. Плавание способом кроль на груди в полной координации	100-200 метров
3. Плавание на спине в полной координации	100-500 метров
4. Плавание с помощью работы ног способом дельфин	12-25 метров
5. Плавание способом дельфин в полной координации без дыхания	12 метров
6. Плавание способом дельфин в полной координации с дыханием	12-25 метров
7. Плавание с помощью ног способом брасс, руки впереди с доской	50- 100 метров
8. Брасс в полной координации	50-300 метров
9. Нырание и проплывание под водой на задержку дыхания	10-12 метров
10. Старт с низкого бортика из положения стоя в наклоне	10-12 метров
11. Старт из воды способом на спине	10-12 метров
12. Скоростное плавание изученными способами	25 метров
13. Плавание в ластах	100-500 метров
14. Поиск предметов на дне	5-6 предметов

Информационно-методическое обеспечение программы:

Программа физического воспитания 1-11 классов. Лях В.И. Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2011г.

Программа обучения детей плаванию Воронова Е.К. Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2003

Плавание. Методические рекомендации. Н.Ж.Булгакова Москва «Астрель-АСТ»2005

Здоровье-сберегающие технологии. Ковалько В.И. 2004 Москва

Обучение плаванию младших школьников. Т.А. Протченко Ю.А.Семенов Москва «Айрис-Пресс»2003

Игры у воды, на воде, под водой. Н.Ж.Булгакова Москва «Физкультура и Спорт» 2000

Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 1-4классы «Просвещение» 2010 Москва Лях В.И. Зданевич А.А.

Рабочие программы ФГОС Физическая культура В.И.Лях М.Я.Виленский «Просвещение» 2014 Москва

Наглядные пособия « Способы плавания »

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

Дата	№	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Предметные результаты	УУД	Виды контроля
Вводная часть (11 часов)							
	1	Правила поведения на уроке физкультуры , в зале, на спортивной площадке, в бассейне.	1	Какой должна быть спортивная форма на уроке физкультуры и в бассейне? Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, в бассейне на уроке, ТБ. Цель: учить выполнять команды: «Смирно!», «Вольно» ,«Равняйсь»; построение в шеренгу по одному, колонну. Ознакомление и освоение элементов разминки на суше и на воде. упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.)	Знать: правила поведения в бассейне, ТБ. Научатся: выполнять упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи - выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.)	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 - 5	Строевые упражнения. Изучение подготовительных упражнений для освоения воды.	4	Техника безопасности. Строевые упражнения. ОРУ. — имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления и т. д.); Упражнения на выдох и вдох.	Знать: технику безопасности. Научатся: выполнять ОРУ; Упражнения на на выдох и вдох.	Личностные: мотивационная основа на занятия плаванием; учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: уметь слушать и вступать	Текущий

						в диалог; участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.	
6-7	Водная среда (погружение, дыхание).	2	Зал сухого плавания - ОРУ. стоя на дне (глубина по пояс, затем по грудь), сделать глубокий вдох и, погружаясь в воду, сесть на дно или попытаться выполнить «упор присев»; Игра " Поплавок" (сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, прижать голову к коленям и застыть на некоторое время); Скольжение на груди с доской. Погружение головы и туловища, погружение до полного приседа, погружения с выпрыгиванием и др. — сделать вдох, обхватить колени руками и, прижав голову к коленям, застыть на некоторое время, почувствовав действие уравнивающих сил. Игра " Буря в море"	Познакомятся с погружением головы и туловища, погружение до полного приседа, погружения с выпрыгиванием и др.	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. Регулятивные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	Текущий	
8	Скольжение на груди	1	Зал сухого плавания ОРУ. Скольжение на груди с доской. — скольжение на груди — стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды, вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы, сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение, скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды. Игра " Поплавок"	Совершенствовать- ОРУ. Познакомятся со скольжением на груди с доской.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	
9	Скольжение на спине.	1	Зал сухого плавания ОРУ. Скольжения на спине с доской в руках. — скольжение на спине — встать спиной к берегу или лицом к бортику бассейна, руки вдоль туловища, сделать вдох, задержать дыхание,	Научатся скольжению на спине с доской в руках.	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	Текущий	

				присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину, поднять выше живот и прижать подбородок к груди, не садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз); Игра " Звездочка"		выполнении комплексов, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.	
10	Скольжение на груди.	1	Зал сухого плавания ОРУ - скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра; (использование доски) "Поплавок". Комплекс упражнений для обучения движениям ногами в воде.	Знать: ОРУ. Выполнять скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра;	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	
11	Скольжение на спине.	1	Зал сухого плавания ОРУ — скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра; (использование доски) "Звездочка" Комплекс упражнений для обучения движениям руками на суше.	Выполнять и совершенствовать скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер,	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	
Кроль на груди (16 часов)							
12	Подготовительные движения	1	Зал сухого плавания ОРУ. Подготовительные движения техника - кроль на груди -стоя руки вверх,	Знать: ТБ и правила выполнения техники кроль на груди.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в	Текущий	

		техники кроль на груди. ТБ и правила выполнения техники.		голова между руками. Быстрый семенящий бег на месте, незначительно сгибая ноги в коленных суставах и не отрывая носки от пола. - на краю бортика бассейна с опорой руками сзади. Быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами в воде. "Поплавок"	Выполнять подготовительные движения техника - кроль на груди.	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.	
13-14	Изучение движений ногами как при плавании кролем	2	Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием в воде И.п. — лежа на груди с опорой руками о бортик или дно бассейна (подбородок на поверхности воды). Быстрые попеременные движения ногами кролем. Комплекс упражнений для обучения движениям руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. Игра "Достать со дна"	Знать и выполнять комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием в воде.	Личностные: мотивационная основа на занятия плаванием ; учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.	Текущий	
15-16	Изучение движений руками как при плавании кролем на груди.	2	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений для обучения движениям руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. Комплекс упражнений для обучения движениям руками и согласованию с дыханием в воде И.п. — руки вперед ладонями вниз, голова между руками. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем.	Знать и выполнять комплекс упражнений для обучения движениям руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием в воде.	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. Регулятивные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их	Текущий	

				Игра " Кто дальше".		осуществления.	
17-19	Согласованные движения руками и ногами при плавании кролем на груди	3	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с движениями руками. И.п. — руки вперед ладонями вниз, голова между руками. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду. Игра " Поплавок".	Знать: ОРУ. Уметь: выполнять комплекс упражнений для обучения согласованию движениям руками и ногами.			Текущий
20-22	Изучение движений ногами и согласованию с дыханием в воде при плавании кролем на груди.	3	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием в воде. Комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. И.п. — обе руки у бедер. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду. Игра " Поплавок", "Звездочка".	Знать: ОРУ. Уметь: выполнять комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием в воде.	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
23	Изучение общего согласования в воде при плавании кролем на груди.	1	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде Плавание кролем на груди с помощью движений руками доской между бедрами. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение. Игра " Поплавок".	Знать: ОРУ. Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде. Уметь: выполнять плавание кролем на груди с помощью движений руками доской между бедрами. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и гребков одной рукой.	Личностные: мотивационная основа на занятия плаванием ; учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; выражать творческое отношение к выполнению		Текущий

						комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.	
24-25	Совершенствование общего согласования при плавании кролем на груди.	2	Зал сухого плавания ОРУ . Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде .В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду.(используем доску) " Звездочка".	Знать: пройденный материал. Уметь: Плавать кролем на груди.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	
26-27	Плавание кролем на груди с помощью движений руками и доской между бедрами.	2	Зал сухого плавания ОРУ. Плавание кролем на груди с помощью движений руками доской между бедрами. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение. Игра " Звездочка".	Знать: пройденный материал. Уметь: Плавать кролем на груди.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Умение плавать кролем на груди	
Кроль на спине (6 часов).							
28-29	Изучение техники плавания кроль на спине. ТБ и правила выполнения техники.	2	Зал сухого плавания ОРУ. Подготовительные движения техники - кроль на спине. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами в воде. Игра "Морской бой"	Знать: ТБ и правила выполнения техники кроль на спине. Выполнять подготовительные движения техники - кроль на спине.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное	Текущий	

						взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
	30-31	Совершенствование техники плавания кроль на спине.	2	Зал сухого плавания ОРУ .Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков двумя руками одновременно. Игра " Достань со дна."	Совершенствовать комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде.	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.	
	32-33	Совершенствование техники плавания кроль на спине и на груди.	2	Зал сухого плавания ОРУ. Плавание кролем на спине. Кроль на груди. Игры " Звездочка" и " Морской бой". " Поплавок" и " Морской мир".	Знать и уметь выполнять плавание кролем на спине. Кроль на груди.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Умение плавать кролем на груди и на спине

2 класс

Дата	№	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Предметные результаты	УУД	Виды контроля
Вводная часть (11 часов)							
	1	Правила поведения на уроке физкультуры , в зале, на спортивной площадке, в бассейне.	1	Какой должна быть спортивная форма на уроке физкультуры и в бассейне? Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, в бассейне на уроке, ТБ. Цель: учить выполнять команды: «Смирно!», «Вольно» ,«Равняйся»; построение в шеренгу по одному,	Знать: правила поведения в бассейне, ТБ. Научатся: выполнять упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи	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.	Текущий

				<p>колонну. Ознакомление и освоение элементов разминки на суше и на воде. упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.)</p>	<p>- выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.)</p>	<p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	
2 - 5	Строевые упражнения. Изучение подготовительных упражнений для освоения воды.	4	<p>Техника безопасности. Строевые упражнения. ОРУ. — имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления и т. д.); Упражнения на выдох и вдох.</p>	<p>Знать: технику безопасности. Научатся: выполнять ОРУ; Упражнения на на выдох и вдох.</p>	<p>Личностные: мотивационная основа на занятия плаванием; учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.</p>	Текущий	
6-7	Водная среда (погружение, дыхание).	2	<p>Зал сухого плавания - ОРУ. стоя на дне (глубина по пояс, затем по грудь), сделать глубокий вдох и, погружаясь в воду, сесть на дно или попытаться выполнить «упор присев»; Игра " Поплавок" (сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, прижать голову к коленям и застыть на некоторое время); Скольжение на груди с доской. Погружение головы и туловища, погружение до полного приседа,</p>	<p>Познакомятся с погружением головы и туловища, погружение до полного приседа, погружения с выпрыгиванием и др.</p>	<p>Познавательные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Регулятивные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p>	Текущий	

				погружения с выпрыгиванием и др. — сделать вдох, обхватить колени руками и, прижав голову к коленям, застыть на некоторое время, почувствовав действие уравнивающих сил. Игра " Буря в море"			
8	Кроль на груди.	1	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием в воде. Комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. И.п. — обе руки у бедер. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду. Игра " Поплавок", "Звездочка".	Совершенствовать ОРУ. Совершенствовать технику плавания кролем на груди.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	
9	Кроль на спине.	1	Зал сухого плавания ОРУ .Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков двумя руками одновременно и поочередно. Игра " Достань со дна."	Совершенствовать ОРУ. Совершенствовать технику плавания кролем на спине.	Личностные: мотивационная основа на занятия плаванием ; учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.	Погружение под воду с продолжительным выдохом	
10	Кроль	1	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс	Совершенствовать ОРУ.	Познавательные: планируют свои действия в	Текущий	

		на груди.		упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием в воде. Комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. И.п. — обе руки у бедер. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду. Игра " Поплавок", "Звездочка".	Совершенствовать технику плавания кролем на груди.	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.	
11	Кроль на спине.	1	Зал сухого плавания ОРУ. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков двумя руками одновременно и поочередно. Игра " Достань со дна."	Совершенствовать ОРУ. Совершенствовать технику плавания кролем 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.	Выпрыгивание из воды с последующим погружением в воду и выдохом - вдохом во время прыжка	
Брасс (14 часов)							
12	Подготовительные движения техники брасс. ТБ и правила выполнения техники.	1	Зал сухого плавания ОРУ. Подготовительные движения техника – брасс. Упражнения на суше: 1. Встать боком к стене, опираясь рукой о неё. Согнуть ногу в колене отвести голень в сторону и захватить с внутренней стороны стопу одноименной рукой. Опустить ногу, делая ей толчок вниз до соединения с опорной ногой. Повторить 10 раз. 2. Лечь на грудь и выполнить движения ногами как при плавании брассом. Быстрый семенящий бег на месте, незначительно сгибая ноги в коленных суставах и не отрывая носки от пола. - на краю бортика бассейна с опорой	Знать: ТБ и правила выполнения техники брасс. Выполнять подготовительные движения техника - брасс.	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	

				руками сзади. Быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами в воде. "Поплавок"			
	13-14	Изучение движений ногами как при плавании брассом	2	Зал сухого плавания ОРУ Комплекс упражнений для обучения движениям ногами при плавании брассом Игра "Винт", «Авария»	Знать и выполнять комплекс упражнений для обучения движениям ногами при плавании брассом.	Личностные: мотивационная основа на занятия плаванием ; учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.	Скольжение на груди, руки за головой, без работы ног
	15-16	Изучение движений руками как при плавании брассом.	2	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений для обучения движениям руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. Игра " У кого больше пузырей".	Знать и выполнять комплекс упражнений для обучения движениям руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде.	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
	17-18	Изучение согласованности движений руками и ногами при плавании брассом	2	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с движениями руками. Игра " Фонтанчики".	Знать: ОРУ. Уметь: выполнять комплекс упражнений для обучения согласованию движениям руками и ногами.	Регулятивные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	Скольжение на груди, руки за головой с работой ног
	19-20	Совершенств	2	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс	Знать: ОРУ.	Познавательные: используют общие приемы	Текущий

		ование согласованности при плавании брассом		упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с движениями руками. Игра " Ваньки-встаньки".	Уметь: выполнять комплекс упражнений для обучения согласования движениям ногами и руками.	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.	
21-22	Изучение техники дыхания при плавании брассом.	2	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений изучения техники дыхания. Игра «Умывание»	Знать: ОРУ. Уметь: выполнять упражнения на освоение техники дыхания.	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. Регулятивные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	Скольжение н/с, руки за головой, с работой ног, с дыханием	
23-24	Совершенствование общего согласования при плавании брассом.	2	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде. Игра «Рыбы и сеть»	Знать: пройденный материал. Уметь: Плавать брассом.	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	
25	Плавание брассом.	1	Зал сухого плавания ОРУ. Плавание брассом с помощью движений руками доской между бедрами. Плавание брассом с помощью движений ногами и гребков одной	Знать: пройденный материал. Уметь: Плавать брассом на груди.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают	Умение плавать брассом на груди	

				рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение. Игра "Переправа".		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.	
Старт с бортика (9 часов).							
26-29	Изучение старта с бортика и из воды. ТБ и правила выполнения техники.	4	Зал сухого плавания ОРУ. Подготовительные движения техники – старт с бортика и из воды. Комплекс упражнений для обучения старта с бортика и из воды. Игра "Водолазы"	Знать: ТБ и правила выполнения техники старта с бортика и из воды. Выполнять подготовительные движения техники.	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.	Спад с низкого бортика из положения сидя	
30-33	Совершенствование техники плавания кроль на спине, на груди, брасс.	4	Зал сухого плавания ОРУ Учебные прыжки в воду. Игра "Качели"	Совершенствовать комплекс упражнений по технике старта с бортика и из воды.	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.	Соскок вниз ногами с бортика бассейна	
34	Сдача нормативов по плаванию.	1	Зал сухого плавания ОРУ. Плавание кролем на спине. Кроль на груди. Плавание брассом. "Веселые брызги", "Сядь на дно", "Хоровод", "Поезд идет в тоннель", "Охотники и утки", "Смотри в глаза друг другу", "Искатели	Знать и уметь выполнять плавание кролем на спине, кроль на груди, брасс.	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	Умение плавать кролем на груди и на спине, брассом.	

				жемчуга""		регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
--	--	--	--	-----------	--	---	--

3 класс

Дата	№	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Предметные результаты	УУД	Виды контроля
Вводная часть (9 часов)							
	1	Правила поведения на уроке физкультуры , в зале, на спортивной площадке, в бассейне.	1	Какой должна быть спортивная форма на уроке физкультуры и в бассейне? Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, в бассейне на уроке, ТБ. Цель: учить выполнять команды: «Смирно!», «Вольно» ,«Равняйся»; построение в шеренгу по одному, колонну. Ознакомление и освоение элементов разминки на суше и на воде. упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.)	Знать: правила поведения в бассейне, ТБ. Научатся: выполнять упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи - выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.)	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 - 5	Строевые упражнения. Изучение подготовительных упражнений для освоения воды.	4	Техника безопасности. Строевые упражнения. ОРУ. — имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления и т. д.); Упражнения на выдох и вдох.	Знать: технику безопасности. Научатся: выполнять ОРУ; Упражнения на на выдох и вдох.	Личностные: мотивационная основа на занятия плаванием; учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.	Текущий

6-7	Водная среда (погружение, дыхание).	2	Зал сухого плавания - ОРУ. стоя на дне (глубина по пояс, затем по грудь), сделать глубокий вдох и, погружаясь в воду, сесть на дно или попытаться выполнить «упор присев»; Игра " Поплавок" (сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, прижать голову к коленям и застыть на некоторое время); Скольжение на груди с доской. Погружение головы и туловища, погружение до полного приседа, погружения с выпрыгиванием и др. — сделать вдох, обхватить колени руками и, прижав голову к коленям, застыть на некоторое время, почувствовав действие уравновешивающих сил. Игра " Буря в море"	Познакомятся с погружением головы и туловища, погружение до полного приседа, погружения с выпрыгиванием и др.	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. Регулятивные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	Текущий
8	Кроль на груди.	1	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием в воде. Комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. И.п. — обе руки у бедер. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду. Игра " Поплавок", "Звездочка".	Совершенствовать ОРУ. Совершенствовать технику плавания кролем на груди.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Плавание на груди с помощью работы ног, одна рука впереди, другая у бедра, вдох в сторону
9	Кроль на спине.	1	Зал сухого плавания ОРУ .Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков двумя руками одновременно и поочередно. Игра " Достань со дна."	Совершенствовать ОРУ. Совершенствовать технику плавания кролем на спине.	Личностные: мотивационная основа на занятия плаванием ; учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя;	Плавание на спине с помощью работы ног, одна рука впереди, другая у бедра

						оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.	
Дельфин (16 часов)							
10	Подготовительные движения техники дельфин. ТБ и правила выполнения техники.	1	Зал сухого плавания ОРУ. Подготовительные движения техника – дельфин. 1. И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой. 2. И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами в воде. "Поезд в туннель"	Знать: ТБ и правила выполнения техники дельфин. Выполнять подготовительные движения техника - дельфин.	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	
11-13	Изучение движений ногами как при плавании в стиле дельфин	3	Зал сухого плавания ОРУ Комплекс упражнений для обучения движениям ногами при плавании дельфин. Игра "Спрячься", «Насос»	Знать и выполнять комплекс упражнений для обучения движениям ногами при плавании стилем «Дельфин».	Личностные: мотивационная основа на занятия плаванием ; учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию;	Плавание на спине в полной координации	

						выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.	
	14-16	Изучение движений руками как при плавании в стиле дельфин.	3	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений для обучения движениям руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. Игра «Стрела».	Знать и выполнять комплекс упражнений для обучения движениям руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде.	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
	17-18	Изучение согласованности движений руками и ногами при плавании в стиле дельфин	2	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с движениями руками. Игра «Салки»	Знать: ОРУ. Уметь: выполнять комплекс упражнений для обучения согласованию движениям руками и ногами.	Регулятивные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	Текущий
	19-20	Совершенствование согласованности при плавании стилем «Дельфин»	2	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с движениями руками. Игра «Торпеды»	Знать: ОРУ. Уметь: выполнять комплекс упражнений для обучения согласованию движениям ногами и руками.	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.	Умение находить под водой небольшие предметы
	21-22	Изучение техники дыхания при плавании дельфином.	2	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений изучения техники дыхания. Игра «Умывание», «Насос»	Знать: ОРУ. Уметь: выполнять упражнения на освоение техники дыхания.	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	Текущий

						эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Регулятивные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	
23-24	Совершенствование общего согласования при плавании дельфином.	2	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде. Игра «Переправа»	Знать: пройденный материал. Уметь: Плавать в стиле дельфин.	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	
25	Плавание в стиле дельфин.	1	Зал сухого плавания ОРУ. Плавание стилем Дельфин с помощью движений руками доской между бедрами. Плавание стилем Дельфин с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение. Игра "Переправа".	Знать: пройденный материал. Уметь: Плавать стилем Дельфин	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.	Умение плавать брассом на груди	
Старт с бортика (9 часов).							
26-29	Изучение старта с бортика и из воды. ТБ и правила выполнения техники.	4	Зал сухого плавания ОРУ. Подготовительные движения техники – старт с бортика и из воды. Комплекс упражнений для обучения старта с бортика и из воды. Игра "Водолазы"	Знать: ТБ и правила выполнения техники старта с бортика и из воды. Выполнять подготовительные движения техники.	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	Старт с низкого бортика	

						взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
30-33	Совершенствование техники старта с бортика и техники плавания кроль на спине, на груди, брасс, дельфин	4	Зал сухого плавания ОРУ Учебные прыжки в воду. Плавание кролем на спине. Кроль на груди. Плавание брассом. Плавание стилем Дельфин. Игра "Волейбол в воде"	Совершенствовать комплекс упражнений по технике старта с бортика и из воды.		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.	Смешанное плавание, меняя способы через 12,5 метров, кроль-спина
34	Сдача нормативов по плаванию.	1	Зал сухого плавания ОРУ. Плавание кролем на спине. Кроль на груди. Плавание брассом. Плавание стилем Дельфин. "Веселые брызги", "Сядь на дно", "Хоровод", "Поезд идет в тоннель", "Охотники и утки", "Смотри в глаза друг другу", "Искатели жемчуга"	Знать и уметь выполнять плавание кролем на спине, кроль на груди, брасс.		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.	Умение плавать кролем на груди и на спине, брассом, стилем Дельфин.

4 класс

Дата	№	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Предметные результаты	УУД	Виды контроля
Вводная часть (9 часов)							
	1	Правила поведения на уроке физкультуры , в зале, на спортивной площадке, в бассейне.	1	Какой должна быть спортивная форма на уроке физкультуры и в бассейне? Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, в бассейне на уроке, ТБ. Цель: учить выполнять команды: «Смирно!», «Вольно» ,«Равняйся»; построение в шеренгу по одному, колонну. Ознакомление и освоение элементов разминки на суше и на воде. упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.)	Знать: правила поведения в бассейне, ТБ. Научатся: выполнять упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи - выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.)	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 - 5	Строевые упражнения. Изучение подготовительных упражнений для освоения воды.	4	Техника безопасности. Строевые упражнения. ОРУ. — имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления и т. д.); Упражнения на выдох и вдох.	Знать: технику безопасности. Научатся: выполнять ОРУ; Упражнения на на выдох и вдох.	Личностные: мотивационная основа на занятия плаванием; учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.	Текущий

6-7	Водная среда (погружение, дыхание).	2	Зал сухого плавания - ОРУ. стоя на дне (глубина по пояс, затем по грудь), сделать глубокий вдох и, погружаясь в воду, сесть на дно или попытаться выполнить «упор присев»; Игра " Поплавок" (сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, прижать голову к коленям и застыть на некоторое время); Скольжение на груди с доской. Погружение головы и туловища, погружение до полного приседа, погружения с выпрыгиванием и др. — сделать вдох, обхватить колени руками и, прижав голову к коленям, застыть на некоторое время, почувствовав действие уравновешивающих сил. Игра " Буря в море"	Познакомятся с погружением головы и туловища, погружение до полного приседа, погружения с выпрыгиванием и др.	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. Регулятивные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	Текущий
8	Кроль на груди.	1	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием в воде. Комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. И.п. — обе руки у бедер. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду. Игра " Поплавок", "Звездочка".	Совершенствовать ОРУ. Совершенствовать технику плавания кролем на груди.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Плавание на груди с помощью работы ног способом кроль, одна рука у бедра, другая впереди - вдох в сторону
9	Кроль на спине.	1	Зал сухого плавания ОРУ .Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков двумя руками одновременно и поочередно. Игра " Достань со дна."	Совершенствовать ОРУ. Совершенствовать технику плавания кролем на спине.	Личностные: мотивационная основа на занятия плаванием ; учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов, учитывать правило в	Плавание на спине в полной координации

						<p>планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</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>	
Повороты (17 часов)							
10-12	Подготовительные движения техники поворотов при плавании кролем. ТБ и правила выполнения техники.	3	Зал сухого плавания ОРУ. Подготовительные движения для изучения техники поворотов. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами в воде. «Весы», «Карусели»	Знать: ТБ и правила выполнения техники поворотов. Выполнять подготовительные движения техника - поворотов.	<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	
13-18	Совершенствование техники поворотов при плавании кролем на груди.	6	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде. Игра "Спрячься", «Насос»	Знать и выполнять комплекс упражнений для обучения движениям ногами при выполнении поворотов	<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; планировать свои действия при выполнении комплексов, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию;</p>	Текущий	

						выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.	
19-23	Совершенствование общего согласования при плавании дельфином.	5	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде. Игра «Переправа»	Знать: пройденный материал. Уметь: Плавать в стиле дельфин.	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.	Плавание с помощью работы ног способом дельфин	
24-26	Совершенствование общего согласования при плавании брассом.	3	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде. Игра «Переправа»	Знать: пройденный материал. Уметь: Плавать брассом	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.	Плавание с помощью ног способом брасс, руки впереди с доской	
Плавание сменным стилем (8 часов).							
27-29	Совершенствование техники старта с бортика	3	Зал сухого плавания ОРУ Учебные прыжки в воду. Плавание кролем на спине. Кроль на груди. Плавание брассом. Плавание стилем Дельфин. Игра "Волейбол в воде"	Совершенствовать комплекс упражнений по технике старта с бортика и из воды.	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.	Нырание и проплывание под водой на задержку дыхания	

						Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	
30-33	Совершенствование техники старта с бортика и техники плавания кроль на спине, на груди, брасс, дельфин	4	Зал сухого плавания ОРУ Учебные прыжки в воду. Плавание кролем на спине. Кроль на груди. Плавание брассом. Плавание стилем Дельфин. Игра "Волейбол в воде"	Совершенствовать комплекс упражнений по технике старта с бортика и из воды.	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.	Старт с низкого бортика из положения стоя в наклоне	
34	Сдача нормативов по плаванию.	1	Зал сухого плавания ОРУ. Плавание кролем на спине. Кроль на груди. Выполнение поворотов. Плавание брассом. Плавание стилем Дельфин. "Веселые брызги", "Сядь на дно", "Хоровод", "Поезд идет в тоннель", "Охотники и утки", "Смотри в глаза друг другу", "Искатели жемчуга"	Знать и уметь выполнять плавание кролем на спине, кроль на груди, брасс.	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.	Умение плавать кролем на груди и на спине, брассом, стилем Дельфин.	