



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 392 с углубленным изучением французского языка Кировского района Санкт-Петербурга
198260, Санкт-Петербург, пр. Петергоф, дом 87, корпус 2, литер А
e-mail: sc392@kirov.spb.ru

«ПРИНЯТО»

Решением Педагогического совета
государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
№ 392 с углубленным изучением
французского языка Кировского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 6
от «30» августа 2023 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом по государственному бюджетному
общеобразовательному учреждению средней
общеобразовательной школе № 392 с
углубленным изучением французского языка
Кировского района Санкт-Петербурга от
31.08.2023 № 134/2
Директор  / И.А. Изотова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
для обучающихся 4 класса**

Срок реализации: 1 год

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1577; основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ № 392 с углубленным изучением французского языка Кировского района Санкт-Петербурга.

Учебник: Физическая культура 1-4 класс. Авт.: В.И. Лях М.: «Просвещение», 2015г.

Согласно учебному плану ГБОУ СОШ №392 с углубленным изучением французского языка Кировского района Санкт-Петербурга на реализацию данной программы отводится 4 класс 68 часа (2 часа в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативными документами:

- 1) Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373;
- 3) приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (приказ вступает в силу с 01.09.2021 и действует до 01.09.2027);
- 4) письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации о реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
- 5) приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (Зарегистрирован 14.09.2020 № 59808);
- 6) приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254»;
- 7) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»);
- 8) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- 9) Устав ГБОУ СОШ № 392;
- 10) Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ СОШ № 392 (для обучающихся 2 – 4 классов);
- 11) календарный учебный график ГБОУ СОШ № 392;

- 12) учебно-методический комплекс ГБОУ СОШ № 392
- 13) Положение о рабочей программе ГБОУ СОШ № 392;
- 14) Положение о формах, периодичности, порядке и системе оценивания текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся;
- 15) Положение о формировании фонда оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации ГБОУ СОШ № 392.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1.1.1. Физическая культура

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и 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 и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и 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;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для*

индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на коньках .*

Содержание учебного предмета

Физическая культура :

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, коньки, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Катание на коньках. Передвижение на коньках; повороты; торможение; переходы катания.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и

влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале катания на коньках

Развитие координации: перенос тяжести тела с одной ноги на другую (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на коньках; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; подбор предметов во время скольжения на двух ногах.

Развитие выносливости: передвижение на коньках в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение дистанций.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план 4 классов

| Разделы программы | 4 класс | |
|---|------------------|--|
| Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока | |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока | |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | | |
| Легкая атлетика | 14 | |
| Гимнастика с основами акробатики | 12 | |
| Катание на коньках | 16 | |
| Бассейн | 18 | |
| Подвижные игры | 8 | |
| Всего часов | 68 | |
| | | |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс

| № пп | Дата | Тема, содержание урока | Тип урока | Цели и задачи урока | Планируемые результаты | | |
|--|------|---|-----------------|--|--|--|--|
| | | | | | Предметные | Личностные | Метапредметные |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка | | | | | | | |
| 1 | | Вводный урок. Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Обучение технике стартового разгона. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. | Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Научиться: технике стартового разгона. Уметь: бегать 30 метров с высокого старта. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. |
| 2 | | Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м. | Контроль | Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого старта. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта. | | Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании |
| 3 | | Стартовый разгон. Бег 60м. | Контроль | Совершенствование техники стартового разгона. Учет техники бега 60 метров. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта. | Развитие самостоятельности и | Упражнений. |
| 4 | | Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила | личной ответственности за | Умение объяснять ошибки |

| | | | | | | | |
|----|--|--|-----------------|--|---|--|---|
| | | | | | эстафеты. | свои поступки на | при выполнении |
| 5 | | Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину. Обучение технике тройного прыжка с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; Научиться: технике тройного прыжка с места. | основе представлений о нравственных нормах. | упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. |
| 6 | | Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила игры. | Развитие этических чувств, | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. |
| 7 | | Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. | Контроль | Развитие выносливости. Учет техники тройного прыжка с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять тройной прыжок с места. | доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, | Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. |
| 8 | | Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. | Контроль | Учет техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила эстафеты. | понимания и сопереживания | |
| 9 | | Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. | Комбинированный | Развитие выносливости. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Обучение технике метания мяча на точность. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; Научиться: технике метания мяча на точность. | чувствам других людей. | |
| 10 | | Бег 1500 м. Подвижная игра с | Комбинированный | Развитие выносливости. Способствовать | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; | | |

| | | | | | | | |
|--|--|----------------------------|--|-------------------------------------|---------------------|---|---|
| | | элементом легкой атлетики. | | развитию физических качеств в игре. | Знать правила игры. | <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> | <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту</p> |
|--|--|----------------------------|--|-------------------------------------|---------------------|---|---|

| | | | | | | | |
|--|--|---|---------|---|--|--|--|
| | | | | | | | движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | | | | | | | |
| 11 | | Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, |
| 12 | | Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. | | |
| 13 | | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. | Развитие самостоятельности и | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---------|---|--|--|--|
| | | | | качеств в эстафете. | Знать правила игры. | личной | сдержанность, рассудительность. |
| 14 | | | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. | ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| | | Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. | | | | | |

| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | |
|------------------------------------|--|--|-----------------|---|--|---|---|
| 15 | | Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Висы и упоры. | Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения акробатических упражнений; Выполнять упражнения в висе и упоре. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим | Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. |
| 16 | | Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие. | Комбинированный | Обучение технике лазания по канату. Выполнить: Упражнения в равновесии. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии Научиться: технике лазания по канату. | состоянием, величиной физических | Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций |
| 17 | | Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры. | Комбинированный | Развитие ловкости. Выполнить: Висы и упоры. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в висе и упоре. | нагрузок. | и упражнений. |

| | | | | | | | |
|----|--|---|-----------------|---|---|--|--|
| 18 | | Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в равновесии. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнить упражнения в равновесии. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, | Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических |
| 19 | | Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок. | Комбинированный | Развитие ловкости. Выполнить: Висы и упоры. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в висе и упоре. | | |
| 20 | | Акробатические упражнения. Висы и упоры. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Обучение технике опорного прыжка. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; Научиться технике выполнения опорного прыжка. | | |
| 21 | | Упражнение на равновесие . Опорный прыжок. | Комбинированный | Развитие ловкости. Совершенствование техники опорного прыжка. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить опорный прыжок. | | |
| 22 | | Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Висы и упоры. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; Выполнять упражнения в висе и упоре. | | |
| 23 | | Преодоление полосы | Комбинированный | Выполнить: Упражнения в | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|--|--|-----------------|--|---|--|---|
| | | препятствий. Упражнение на равновесие | | равновесии. Совершенствование техники опорного прыжка. | выполнить упражнения в равновесии; Выполнить опорный прыжок. | ценностей и чувств. Формирование и | упражнений. Умение объяснять ошибки |
| 24 | | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнить прыжки через скакалку. | проявление положительных качеств личности, | при выполнении упражнений. |
| 25 | | Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д). | Комбинированный | Развитие ловкости. Выполнить: Упражнения в равновесии. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии. | дисциплинированно сти, трудолюбия и | Регулятивные: Формирование умения |
| 26 | | Лазанье по канату в три приема. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники опорного прыжка. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; Выполнить опорный прыжок. | упорства в достижении поставленной цели. | выполнять задание в соответствии с поставленной целью. |
| Катание на коньках | | | | | | | |
| 27 | | Закрепление навыка отталкивания в катании по прямой. Поворот направо и налево «дугой». | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по катанию на коньках, обучение технике передвижения на коньках), обучение технике безопасного падения. | Знать: правила поведения на уроке по конькам. Научится: технике передвижения на коньках; технике | Формирование навыка | Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. |

| | | | | | | | |
|----|--|---|-----------------|---|--|---|---|
| | | | | | безопасного падения. | систематического | |
| 28 | | Упражнения в равновесии (скольжение в позе конькобежца). Скольжение на двух, на одном коньке . Игра «Салочки». | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения на коньках , обучение технике посадки, катания, торможения, повороты | Уметь: передвигаться на коньках Научится: технике в низкой посадке | наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. |
| 29 | | Игра. Обучение движениям рук при катании на коньках. Бег на скорость — 40—50 м. | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения на коньках , обучение технике посадки, катания, торможения, повороты | Знать: правила поведения на уроке по конькам. Научится: технике передвижения на коньках; технике безопасного падения. | нагрузок. | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. |
| 30 | | Обучение повороту приставными шагами (разучивание поворотов влево и вправо по окружности радиусом 6—8 м). Эстафета с поворотом приставным шагом влево и вправо. | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения на коньках , обучение технике посадки, катания, торможения, повороты | Уметь: передвигаться на коньках Научится: технике в низкой посадке | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на | Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании |
| 31 | | Закрепление техники катания по повороту | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения на коньках , обучение | Знать: правила поведения на | основе | Упражнений. |

| | | | | | | | |
|----|--|--|-----------------|--|---|--|---|
| | | приставными шагами (увеличить радиус круга до 10—12 м). Игра «Второй лишний». | | технике посадки, катания, торможения, повороты | уроке по конькам. Научится: технике передвижения на коньках; технике безопасного падения. | представлений о нравственных нормах. | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями |
| 32 | | Обучение повороту кругом и скольжению на двух коньках спиной вперед. Катание по прямой с маховыми движениями правой, левой и обеих рук. Игра «Пустое место». | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения на коньках, обучение технике посадки, катания, торможения, повороты | Уметь: передвигаться на коньках Научится: технике в низкой посадке | Развитие этических чувств, | при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами |
| 33 | | Обучение движению спиной вперед. Разучивание упражнения «фонарик». Эстафета с упражнением «фонарик». | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения на коньках, обучение технике посадки, катания, торможения, повороты | Знать: правила поведения на уроке по конькам. Научится: технике передвижения на коньках; технике безопасного падения. | доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания | урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации |
| 34 | | Разучивание работы рук. Совершенствование техники катания по прямой. Эстафета — 30—40 м. | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения на коньках, обучение технике посадки, катания, торможения, повороты | Уметь: передвигаться на коньках Научится: технике в низкой посадке | чувствам других людей. | |
| | | Оценка техники | Комбинированный | Совершенствование | Знать: | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|-----------------|---|---|---|---|
| 35 | | катания по прямой и торможения. Игра «Салки» по кругу. Катание в медленном темпе — 800 м. | | техники передвижения на коньках , обучение технике посадки, катания, торможения, повороты | правила поведения на уроке по конькам. Научится: технике передвижения на коньках; технике безопасного падения. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 36 | | Скольжение на одном коньке по разметке с различным положением рук. Соревнование в беге на 60—100 м и парами (без учета времени). Катание группами «в ногу». Упражнение «паровоз». | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения на коньках , обучение технике посадки, катания, торможения, повороты | Уметь: передвигаться на коньках Научится: технике в низкой посадке | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 37 | | Катание парами, тройками. Эстафета с преодолением препятствий (комочков снега), объезд препятствий способом «фонарик». Бег на 60 м (с предварительными забегами, полуфиналом и | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения на коньках , обучение технике посадки, катания, торможения, повороты | Знать: правила поведения на уроке по конькам. Научится: технике передвижения на коньках; технике безопасного падения. | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно |

| | | | | | | | |
|----|--|---|-----------------|---|--|--|--|
| | | финалом). Катание в медлен-ном темпе — до 1 км. | | | | сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 38 | | Катание, взявшись за руки, шеренгами по человек, в ногу. Игра-упражнение «Карусель». | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения на коньках , обучение технике посадки, катания, торможения, повороты | Уметь: передвигаться на коньках Научится: технике в низкой посадке | | |
| 39 | | Катание, взявшись за руки, шеренгами по человек, в ногу. Игра-упражнение «Карусель». Подведение итогов. | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения на коньках , обучение технике посадки, катания, торможения, повороты | Знать: правила поведения на уроке по конькам. Научится: технике передвижения на коньках; технике безопасного падения. | | |
| 40 | | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения на коньках , обучение технике посадки, катания, торможения, повороты | Уметь: передвигаться на коньках Научится: технике в низкой посадке | | |
| 41 | | Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения на коньках , обучение технике посадки, катания, торможения, повороты | Знать: правила поведения на уроке по конькам. Научится: технике передвижения на коньках; | | |

| | | | | | | | |
|-----------------|--|--|----------|--|---|--|---|
| | | «Пасовка волейболистов». | | | технике безопасного падения. | | |
| 42 | | Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. | Контроль | Совершенствование техники передвижения на коньках , обучение технике посадки, катания, торможения, повороты | Уметь: передвигаться на коньках Научится: технике в низкой посадке | | |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 43 | | Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета | Игровой | Повторение техники безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. |
| 44 | | Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. | | |
| 45 | | Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; | Развитие | Коммуникативные: |

| | | | | | | | |
|---|--|--|---------|---|---|--|---|
| | | шагом и бегом. Эстафета. | | развитию физических качеств в эстафете. | выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. | самостоятельности и личной | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | | | | | | | |
| 46 | | Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Повторение техники безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. |
| 47 | | Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры | | |
| 48 | | Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять | | |

| | | | | | | | |
|----------|--|---|-----------------|---|--|---|---|
| | | движении. Подвижная игра «Охотники и утки». | | Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | передачи и ловли мяча. Знать правила игры. | Развитие самостоятельности и | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. |
| 49 | | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры | личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. |
| Плавание | | | | | | | |
| 50 | | Плавание упр.для плавание кролем на груди | Комбинированный | Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. | Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 30 метров с высокого старта. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с |

| | | | | | | | |
|----|--|--|-----------------|---|--|---|--|
| 51 | | Плавание кролем на груди "звездочка" | Комбинированный | Развитие выносливости. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 60 метров. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта. | величиной физических нагрузок. | выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. |
| 52 | | кроль на груди "попловок" | Контроль | Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого старта. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта. | | Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании |
| 53 | | Плавание скольжение на спине | Контроль | Совершенствование техники стартового разгона. Учет техники бега 60 метров. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта. | Развитие самостоятельности и | Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. |
| 54 | | Плавание кроль на спине | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила эстафеты. | личной ответственности за свои поступки на основе | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. |
| 55 | | Плавание кроль на спине и кроль на груди | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину. Совершенствование техники тройного прыжка с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнить тройной прыжок с места. | представлений о нравственных нормах. | |
| 56 | | Плавание кроль на спине кроль на груди "звездочка" | Комбинированный | Развитие выносливости. Совершенствование техники тройного | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить | Развитие этических | Умение с достаточной полнотой и точностью |

| | | | | | | | |
|----|--|-------------------|-----------------|-------------------|-------------------------|---|---|
| | | | | прыжка с места. | тройной прыжок с места. | <p>чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> | <p>выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта</p> |
| 57 | | Плавание кроль на | Комбинированный | Совершенствование | Уметь: выполнять | Формирование и | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|-----------------|---|---|---|--|
| | | спине | | техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила эстафеты. | проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека |
| 58 | | Плавание кроль на спине и кроль на груди | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину. Совершенствование техники тройного прыжка с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнить тройной прыжок с места. | | |
| 59 | | Плавание кроль на спине кроль на груди "звездочка" | Комбинированный | Развитие выносливости. Совершенствование техники тройного прыжка с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить тройной прыжок с места. | | |
| 60 | | Бассейн ТБ по плаванию | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры. | | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. |
| 61 | | Упражнение "паплавок" | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. | | |
| 62 | | Плавание упражнение "медуза" | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять | | Умение технически |

| | | | | | | | |
|----|--|--------------------------------------|-----------------|---|---|--|--|
| | | | | техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и |
| 63 | | Плавание Скольжение на груди | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее |
| 64 | | Плавание кролем на груди "звездочка" | Комбинированный | Развитие выносливости. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 60 метров. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта. | | Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и |
| 65 | | кроль на груди "попловок" | Контроль | Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого старта. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта. | | |
| 66 | | Плавание скольжение на спине | Контроль | Совершенствование техники стартового разгона. Учет техники бега 60 метров. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|-----------------|---|---|--|--|
| | | | | | с высокого старта. | | |
| 67 | | Плавание кроль на спине | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила эстафеты. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | |
| 68 | | Плавание кроль на спине и кроль на груди | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину. Совершенствование техники тройного прыжка с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнить тройной прыжок с места. | | |