Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №179 Калининского района Санкт-Петербурга

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена на заседании предметной кафедры учителей и рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете ГБОУ лицей №179 протокол №\_\_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. | Рассмотрена педагогическим советом ГБОУ лицей №179 и рекомендована к утверждению протокол №\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2016 г. | «Утверждаю» \_\_\_\_\_\_\_\_  Директор  ГБОУ лицей №179  Л. А. Батова  приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2016 г. |

**Рабочая программа**

По физической культуре для 2 «а» класса

Учителя физической культуры:

Бутусова Наталья Анатольевна,

Назарова Ольга Сергеевна,

Пятаков Дмитрий Сергеевич

2016-2017 учебный год

**Пояснительная записка**

**к рабочей программе по физической культуре для учащихся**

**2 «а» класса**

**Сведения о программе**

Рабочая программа соответствует следующим документам:

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования *(утвержден приказом Минобрнауки России* [*от 17 декабря 2010 г. № 1897*](http://минобрнауки.рф/документы/938/файл/749/10.12.17-Приказ_1897.pdf)*);*
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”;
4. Учебный план ГБОУ лицей №179 Калининского района г.Санкт-Петербурга на 2016-2017 учебный год.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» в начальной школе является обязательным. 102 часа в 3 классе в год.

В учебном плане лицея 179 на 2016/17 учебный год на предмет «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю.

Календарно-тематическое планирование в рабочих программах для каждого класса скорректировано в соответствии с годовым календарным графиком работы лицея 179 на 2016/17 учебный год.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Учебно-методический комплекс**

Учебник: Физическая культура 1-4 класс

Автор: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2015.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки», «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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 физической культуре 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 физической культуре 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 физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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 физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 2 «а» класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| класс |
| II |
| 1 | 2 | 4 |
| 1 | **Базовая часть** | 68 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2 | Подвижные игры | 20 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 1.4 | Лёгкоатлетические упражнения | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 16 |
| 2 | **Вариативная часть** | 34 |
| 2.1 | Плавание | 34 |
|  | Итого: | 102 |

**Раздел «Знания о физической культуре»**

***Ученик 2 а класса научится:***

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опы
* доровья, развития основных систа) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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 помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***ученик 2 класса 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Нормативные требования по уровню физической подготовленности учащихся 2 «а» класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**Знания о физической культуре**

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).

**Способы физкультурной деятельности**

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.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*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».

*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.

***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

***Подвижные игры***

*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».

*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).

*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 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».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

***Плавание***

Овладение навыком плавания жизненно необходимо для каждого учащегося. За время занятий школьники должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой с открытыми глазами, правильно дышать и плавать одним из способов 50 метров.

Плавание, как вид двигательной деятельности, предъявляет высокие требования, прежде всего, к координационным способностям занимающихся, в особенности к равновесию, к ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма. Систематические занятия плаванием содействуют также развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств закаливания учащихся.

Учитывая большие индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста в освоении техники плавания, различия в исходном уровне плавательной подготовленности, в занятиях с хорошо успевающими учениками учитель может использовать материал программы старших классов за счет освоения других способов плавания, увеличения дистанции проплывания, использования игр на воде и других упражнений.

В школах, имеющих соответствующие условия, рекомендуется приступить к обучению с первого класса. Для обучения плаванию следует широко использовать близлежащие бассейны, открытые водоемы в теплое время года, занятия плаванием в загородных лагерях. В отдельных случаях целесообразно организовывать краткосрочные курсы. Большую помощь в этом деле могут оказать родители.

**2 «а» класс**

*Цели и задачи:*

* обучить основным (начальным) навыкам плавания
* обучить способу кроль на спине
* создать предпосылки к обучению способу кроль на груди
* начать обучение способу кроль на груди

*Инвентарь:*

* доска для плавания
* колобашка
* Aqua Noodles

**Календарно-тематическое планирование занятий 2 «а» класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Планируемые результаты универсальные учебные действия** | **Дата** |
| Легкая атлетика, подвижные игры, плавание | | | |
| 1 | Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности в бассейне  правила гигиены на уроке  сообщение целей и задач курса обучения изучение упражнений по освоению воды (научить свободно передвигаться по дну, опускаться под воду с головой и открывать глаза)ознакомление с базовыми навыками: дыхание в воде, лежание, всплывание, скольжение | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | 01.09.16 |
| 2 | Техника  безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения. | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | 02.09.16 |
| 3 | ОРУ. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением (30м)  ТЕОРИЯ  Беседа о значении  занятий физическими  упражнениями | 06.09.16 |
| 4 | Научить свободно лежать на воде: «поплавок», «звездочка»  научить скольжению на груди в стрелочке  научить выдохам в воду  закрепить умение погружаться под воду с головой с открытыми глазами | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.  Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, сверстников.  Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | 08.09.16 |
| 5 | ОРУ. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением (30м)  ТЕОРИЯ  Беседа о значении  занятий физическими  упражнениями | 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.  Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.  Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, сверстников.  Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; | 09.09.16 |
| 6 | Бег 500м ОРУ без предметов.  Игра: « Метание на точность» | 13.09.16 |
| 7 | Изучение попеременных движений ногами кроль у неподвижной опоры на груди и на спине (сидя/лежа на бортике, лежа на воде держась руками за бортик)  совершенствовать умение выполнять скольжение на груди с различным положением рук | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | 15.09.16 |
| 8 | Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игры | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | 16.09.16 |
| 9 | Закрепление техники прыжка с места. Эстафеты | 20.09.16 |
| 10 | Продолжение изучения попеременных движений ногами кроль у неподвижной опоры на груди и на спине (сидя/лежа на бортике, лежа на воде держась руками за бортик)  совершенствовать умение выполнять скольжение на груди с различным положением рук. | Познавательные: контролируют процесс и результат действия.  Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем;  Коммуникативные: контролируют действия партнера; | 22.09.16 |
| 11 | Совершенствование техники прыжка с места . | 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: контролируют действия партнера; | 23.09.16 |
| 12 | Учет техники прыжка с места Эстафеты | Познавательные: контролируют процесс и результат действия.  Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем;  Коммуникативные: контролируют действия партнера; | 27.09.16 |
| 13 | Дальнейшее изучение попеременных движений ногами кроль на спине с подвижной опорой научить скользить на спине с различными положениями рук | Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Коммуникативные: контролируют действия партнера; | 29.09.16 |
| 14 | Бег 1000 метров | Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Коммуникативные: контролируют действия партнера; | 30.09.16 |
| 15 | Обучение техники метания мяча на дальность. | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнении и участии в игре; Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | 04.10.16 |
| 16 | Дальнейшее изучение попеременных движений ногами кроль на спине с подвижной опорой научить скользить на спине с различными положениями рук | Познавательные: используют общие приемы решения  поставленных задач;  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | 06.10.16 |
| 17 | Закрепление техники метания мяча на дальность. Игры. | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.  Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей;  Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; | 07.10.16 |
| 18 | Учет техники метания мяча на дальность. Переменный бег | Познавательные: используют общие приемы решения  поставленных задач;  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | 11.10.16 |
| 19 | Дальнейшее изучение попеременных движений ногами кроль на спине с подвижной опорой научить скользить на спине с различными положениями рук | Познавательные: используют общие приемы решения  поставленных задач;  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | 13.10.16 |
| 20 | Обучение технике бега на короткие дистанции. | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют  и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей;  умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-  ми и взрослыми | 14.10.16 |
| 21 | Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль) Эстафеты | 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: контролируют действия партнера; | 18.10.16 |
| 22 | Изучение попеременных движений ногами кроль на спине с различными положениями рук  совершенствование умений скользить на груди и на спине с различными положениями рук  изучение попеременных движений ногами кроль на груди с подвижной опорой | 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: контролируют действия партнера; | 20.10.16 |
| 23 | Учет бега на выносливость. Подвижные игры. | Познавательные: используют общие приемы решения  поставленных задач.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу  при выполнении упражнений и участии в игре; Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | 21.10. 16 |
| 24 | Подвижные игры. | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | 25.10.16 |
| 25 | Изучение попеременных движений ногами кроль на спине с различными положениями рук  совершенствование умений скользить на груди и на спине с различными положениями рук  изучение попеременных движений ногами кроль на груди с подвижной опорой | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | 27.10.16 |
| 26 | Подведение итогов первой четверти  Подвижные игры. Эстафеты с предметами. | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.  Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей;  Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | 28.10.16 |
| **2-я четверть Гимнастика** | | | |
| 27 | Изучение попеременных движений ногами кроль на спине с различными положениями рук  совершенствование умений скользить на груди и на спине с различными положениями рук  изучение попеременных движений ногами кроль на груди с подвижной опорой | Познавательные: контролируют процесс и результат действия.  Регулятивные: вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | 10.11.16 |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития. | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | 11.11.16 |
| 29 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.  Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей;  Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; | 15.11.16 |
| 30 | Изучение попеременных движений ногами кроль на спине с различными положениями рук  совершенствование умений скользить на груди и на спине с различными положениями рук  изучение попеременных движений ногами кроль на груди с подвижной опорой | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.  Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей;  Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; | 17.11.16 |
| 31 | Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой. | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; | 18.11.16 |
| 32 | ОРУ с гимнастической палкой,  Разучивание шагов на гимнастическом бревне (д), разучивание махов и соскоков на гимнастических брусьях (м) | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | 22.11.16 |
| 33 | Изучение попеременных движений ногами кроль на груди на задержке дыхания с различными положениями рук  изучение дыхания с движениями ноги кроль на груди с подвижной опорой  совершенствование умений движений ногами кроль на спине с различными положениями рук | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | 24.11.16 |
| 34 | ОРУ с  Гимнастической палкой. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой. | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | 25.11.16 |
| 35 | Перелазание через препятствия. Упражнение в равновесии. «Мост» со страховкой. | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | 29.11.16 |
| 36 | Изучение попеременных движений ногами кроль на груди на задержке дыхания с различными положениями рук  изучение дыхания с движениями ноги кроль на груди с подвижной опоройсовершенствование умений движений ногами кроль на спине с различными положениями рук | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | 01.12.16 |
| 37 | Перелазание через препятствия. Упражнение в равновесии на бревне. «Мост» со страховкой.  Упражнения в опорном прыжке | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей;  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 02.12.16 |
| 38 | ОРУ, упражнения на гимнастических брусьях, акробатические упражнения | Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | 06.12.16 |
| 39 | Изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине у неподвижной опоры  изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине с подвижной опорой (попеременные гребки)  совершенствование техники движений ног при плавании кролем на груди, с подвижной опорой в сочетании с дыханием | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 08.12.16 |
| 40 | ОРУ со скакалкой. «Мост», оценить кувырок назад. Подтягивание в висе. | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | 09.12.16 |
| 41 | ОРУ со скакалкой. «Мост» без помощи помощника. Упражнения в висе на гимнастической стенке. | Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | 13.12.16 |
| 42 | Изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине у неподвижной опоры  изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине с подвижной опорой (попеременные гребки)  совершенствование техники движений ног при плавании кролем на груди, с подвижной опорой в сочетании с дыханием | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 15.12.16 |
| 43 | ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.  Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 16.12.16 |
| 44 | ОРУ со скакалкой. | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 20.12.16 |
| 45 | Изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине у неподвижной опоры  изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине с подвижной опорой (попеременные гребки)  совершенствование техники движений ног при плавании кролем на груди, с подвижной опорой в сочетании с дыханием | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 22.12.16 |
| 46 | Комплекс подводящих упражнений для разучивания переворота боком: «Колесо». | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 23.12.16 |
| 47 | Подведение итогов четверти | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | 27.12.16 |
| **3 четверть. Лыжная подготовка, подвижные игры** | | | |
| 48 | Изучение техники работы рук при плавании кролем на спине в безопорном положении (по одной руке)  совершенствование техники попеременных гребков руками на спине с подвижной опорой, в сочетании с движениями ноги кроль  изучение дыхания с движениями ноги кроль на груди с различными положениями рук | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 12.01.17 |
| 49 | Т Б на уроках лыжной подготовки. Обучение техники  надевания и переноски лыж. Передвижение ступающим шагом | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 13.01.17 |
| 50 | Передвижение ступающим шагом в шеренге, скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | 17.01.17 |
| 51 | Изучение техники работы рук при плавании кролем на спине в безопорном положении (по одной руке)  совершенствование техники попеременных гребков руками на спине с подвижной опорой, в сочетании с движениями ноги кроль  изучение дыхания с движениями ноги кроль на груди с различными положениями рук | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 19.01.17 |
| 52 | Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | 20.01.17 |
| 53 | Подводящие упражнения на месте: Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 24.01.17 |
| 54 | Изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине в безопорном положении  изучение вдоха в сторону на груди с подвижной опорой с движениями ногами кроль  совершенствование дыхания с движениями ноги кроль на груди с различными положениями рук | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 26.01.17 |
| 55 | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | 27.01.17 |
| 56 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.  Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.  Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | 3101.17 |
| 57 | Изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине в безопорном положении  изучение вдоха в сторону на груди с подвижной опорой с движениями ногами кроль  совершенствование дыхания с движениями ноги кроль на груди с различными положениями рук | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 02.02.17 |
| 58 | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | 03.02.17 |
| 59 | Передвижение ступающим шагом в шеренге, скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | 07.02.17 |
| 60 | Изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине в без опорном положении  изучение вдоха в сторону на груди с подвижной опорой с движениями ногами кроль  совершенствование дыхания с движениями ноги кроль на груди с различными положениями рук | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 09.02.17 |
| 61 | Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | 10.02.17 |
| 62 | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 14.02.17 |
| 63 | Совершенствование умения плавать кролем на спине в полной координации движений, по элементам и со связками элементов  плавание длинных отрезков кролем на спине, на груди с подвижной опорой  плавание отрезков кролем на спине, на груди с различными положениями рук | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 16.02.17 |
| 64 | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат» | 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: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 17.02.17 |
| 65 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.  Передвижение скользящим шагом по разметке | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 21.02.17 |
| 67 | Передвижение скользящим  шагом без палок - 30 м. | 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: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 24.02.17 |
| 68 | Передвижение скользящим  шагом без палок - 30 м. | 28.02.17 |
| 69 | Совершенствование умения плавать кролем на спине в полной координации движений, по элементам и со связками элементов  плавание длинных отрезков кролем на спине, на груди с подвижной опорой  плавание отрезков кролем на спине, на груди с различными положениями рук. | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 02.03.17 |
| 70 | Техника безопасности при проведении прыжков в высоту. Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», техника отталкивания | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 03.03.17 |
| 70 | Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», техника разбега | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 07.03.17 |
| 71 | Совершенствование умения плавать кролем на спине в полной координации движений, по элементам и со связками элементов  плавание длинных отрезков кролем на спине, на груди с подвижной опорой  плавание отрезков кролем на спине, на груди с различными положениями рук. | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 09.03.17 |
| 72 | Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», техника перехода планки | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | 10.03.17 |
| 73 | Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», техника перехода планки | 14.03.17 |
| 74 | Изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди у неподвижной опоры  изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди с подвижной опорой  плавание способом кроль на спине | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 16.03.17 |
| 75 | Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», подбор индивидуального разбега | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | 17.03.17 |
| 76 | Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», прыжок на результат | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 21.03.17 |
| 77 | Изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди у неподвижной опоры  изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди с подвижной опорой  плавание способом кроль на спине | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 23.03.17 |
| 78 | Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», прыжок на результат | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 24.03.17 |
| **Подвижные игры, легкая атлетика** | | | |
| 79 | Изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди у неподвижной опоры  изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди с подвижной опорой  плавание способом кроль на спине | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 04.04.17 |
| 80 | Изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди у неподвижной опоры  изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди с подвижной опорой  плавание способом кроль на спине | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 06.04.17 |
| 81 | Техника безопасности во время занятий играми.  Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. | 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: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 07.04.17 |
| 82 | Совершенствование бросков снизу в кольцо двумя руками снизу. | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 11.04.17 |
| 83 | Изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди у неподвижной опоры  изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди с подвижной опорой  плавание способом кроль на спине | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 13.04.17 |
| 84 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты с мячом. | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 14.04.17 |
| 85 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 18.04.17 |
| 86 | Изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди у неподвижной опоры  изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди с подвижной опорой  плавание способом кроль на спине | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 20.04.17 |
| 87 | Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе. | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 21.04.17 |
| 88 | Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | 25.04.17 |
| 89 | Сочетании с попеременными движениями рук, у неподвижной опоры  изучение дыхания в способе кроль на груди, в сочетании с попеременными движениями рук с подвижной опорой  плавание кролем на спине в полной координации движений, по элементам и со связками элементов  совершенствование техники движения ног при плавании кролем на спине, на груди, с подвижной опорой в сочетании с дыханием | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 27.04.17 |
| 90 | Контроль ведения мяча с изменением направления. | 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: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 28.04.17 |
| 91 | Контроль ловли и передачи мяча на месте и в движении | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 02.05.17 |
| 92 | Сочетании с попеременными движениями рук, у неподвижной опоры  изучение дыхания в способе кроль на груди, в сочетании с попеременными движениями рук с подвижной опорой  плавание кролем на спине в полной координации движений, по элементам и со связками элементов  совершенствование техники движения ног при плавании кролем на спине, на груди, с подвижной опорой в сочетании с дыханием | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 04.05.17 |
| 93 | Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30м | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 05.05.17 |
| 94 | Сочетании с попеременными движениями рук, у неподвижной опоры  изучение дыхания в способе кроль на груди, в сочетании с попеременными движениями рук с подвижной опорой  плавание кролем на спине в полной координации движений, по элементам и со связками элементов  совершенствование техники движения ног при плавании кролем на спине, на груди, с подвижной опорой в сочетании с дыханием | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 11.05.17 |
| 95 | ОРУ Прыжки в длину с места. Эстафеты. | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 12.05.17 |
| 96 | ОРУ Прыжки в длину с разбега, с отталкиваем одной ногой и приземлением на 2 ноги. Игры | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 16.05.17 |
| 97 | Изучение дыхания в способе кроль на груди в сочетании с попеременными движениями рук, у неподвижной опоры  изучение дыхания в способе кроль на груди, в сочетании с попеременными движениями рук с подвижной опорой  плавание кролем на спине в полной координации движений, по элементам и со связками элементов  совершенствование техники движения ног при плавании кролем на спине, на груди, с подвижной опорой в сочетании с дыханием | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 18.05.17 |
| 98 | Метание мяча на дальность. Игры | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 19.05.17 |
| 99 | ОРУ Прыжки в длину с разбега, с отталкиваем одной ногой и приземлением на 2 ноги. Игры  Подведение итогов года | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 23.05.17 |
| 100 | *Оценка умений:*  дышать в воду  выполнять лежание, всплывание, скольжение  плавать:  ноги кроль в без опорном положении на груди, на задержке дыхания  ноги кроль в без опорном положении на груди, руки в стрелочку, вдох вперед  ноги кроль на спине, руки в стрелочку  выполнять:  попеременные гребки руками на спине с движениями ноги кроль без опоры  попеременные гребки руками на груди с движениями ноги кроль без опоры  вдох в сторону на груди с движениями ноги кроль, с подвижной опорой, в сочетании с попеременными движениями рук | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной | 25.05.17 |

Перечень литературы для учителей

1. Сборник нормативных документов. Физическая культура; Дрофа - Москва, 2008.
2. Физическая культура. 1-11 классы. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений; Дрофа - Москва, 2010.
3. Андржеевская Ирина Физкультминутки. 50 упражнений для начальной школы; Вита-Пресс - Москва, 2012.
4. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям; Феникс - Москва, 2009.
5. Василевская Е. С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы; ИД "Белый Ветер" - Москва,
6. Верхлин Виктор, Воронцов Кирилл Физическая культура. 1-4 классы. Входные и итоговые проверочные работы; ВАКО – Москва.
7. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 класс. Методическое пособие; Просвещение - Москва, 2012.
8. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре; ВАКО - Москва, 2012.
9. Ковалько В. И. Школа физкультминуток. 1-4 классы; ВАКО - Москва, 2013.
10. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Физическая культура. 1- 4 классы.
11. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы; Просвещение – Москва.
12. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011.
13. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол; Просвещение - Москва, 2011.
14. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; Феникс - Москва.
15. Маханева М. Д. С физкультурой дружить - здоровым быть! Методическое пособие; Сфера - Москва, 2009.
16. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва.
17. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет; АСТ, Астрель - Москва, 2011.
18. Погадаев Г. И. Техника безопасности на занятиях физкультурой и спортом (плакат); Дрофа - Москва, 2010.
19. Погадаев Г. И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы; Дрофа - Москва.
20. Правдов М. А. Уроки физической культуры. 1-4 классы; Илекса - Москва, 2009.
21. Реутский С. В. Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми; Речь, Образовательные проекты, Сфера - Москва, 2009.
22. Ашмарин Б.А. «Теория и методика ФК» – М., 1990
23. Булгакова И.Ж. «Плавание в пионерском лагере» – М., ФиС, 1989
24. Булгакова И.Ж. «Плавание» – М., 1984
25. Гончар И.Л. «Плавание» – Минск, 1994
26. Дожников И.И. «Поурочные планы, Физкультура» – М., 2004
27. Дулинец В.В., Тихонов А.И. «Подготовка пловцов-подводников» – М.: ДОСААФ, 1966
28. Каменев Д.А. «Плавание» – М., 1997
29. Кардамонова И.И. «Плавание», 2001
30. Крпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения» – М., 2006
31. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. «Плавание. Программа. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва» Государственный Комитет РФ по физической культуре и спорту. – М., 2004
32. Кулагина И.Ю. «Возрастная психология» - М., 1996
33. Лях В.И. «Двигательные особенности школьников» – М., 2000
34. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» – М., 2007
35. Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Физическое воспитание 10-11 кл.» – М., 2006
36. Лях В.И. Мейксон Г.Б. «Физическое воспитание 5-7 кл.» – М., 1997
37. Макаренко Л.П. «Юный пловец» – М., ФиС, 1983
38. Мамедов К.Р. «Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп» – Волгоград, 2007
39. Матвеев А.Л. «Программа образовательных учреждений по физической культуре 1-4 и 5-11 классов» – М., 2006
40. Мейксон Г.Б. «Оценка техники движений на уроках ФК», 1975
41. Мотылянская Р.Е. «Плавание – спорт юных» – М., 1976
42. Мрыхин Р.П. «Я учусь плавать» – Ростов, 2001
43. Мюллер З. «Неотложная помощь» – М.: Медпресс-информ, 2005
44. Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ – М., 2006
45. Платонов В.И. «Тренировка пловцов высокого класса», 1985.

Список литературы для учащихся

1. Коростелёв Н. Б. 50 уроков здоровья. — М.: Дет. лит., 1991.
2. Москвина М. А. Приключения Олимпионика. —М.: Дет. лит., 1994.
3. Латохина Л. И. Хатха-йога для детей. — М.: Просвещение, 1993.
4. СемёноваИ. И*.* Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой.—M.I Педагогика, 1991.
5. Юдин Г.Главное чудо света. —М.: Дет. лит., 1991