«Согласовано» «УТВЕРЖДАЮ»

 Председатель м/о И. О. директора ГБОУ СОШ № 121

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ягудин Р.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Сметлев В.С.

25.08.2014 год. 25.08.2014 год.

Календарно – тематическое планирование

 по физической культуре

для 3 «А» «Б» класса

на 2014 - 20015 учебный год

 Разработчики: Петрович Зоя Александровна

Москва 2014 год

**Пояснительная записка**

Программа по предмету «Физическая культура» для I—IV классов общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с Фе­деральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования. В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавания отводится 102 часов в год. При создании программ учитывались потребности со­временного российского общества в физически крепком и дееспособ­ном подрастающем поколении, способном активно включаться в раз­нообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореали­зации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и ме­тодистов о необходимости обновления содержания образования, вне­дрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Рабочая программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012) и примерной программы по физической культуре Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется спортивными (подвижными) играми).

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал подвижные игры на основе волейбола и баскетбола.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

 При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов.

 Содержание программного материала по физической культуре рассчитано: базовое - на 102 часа, 3 часа в неделю.

Целью является формирование разносторонне физически развитой личности, спо­собной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации тру­довой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здо­ровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразви­вающей направленностью. В процессе овладения этой деятель­ностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятель­ность.

С учётом этих особенностей целью примерной програм­мы по физической культуре является формирование у учащих­ся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двига­тельной деятельности. Реализация данной цели связана с ре­шением следующих образовательных задач:

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возмож­ностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упраж­нениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физи­ческими упражнениями, подвижным играм, формам активно­го отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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 образования по физической культуре являются:

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

**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.

**Результаты изучения учебного предмета.**

*Личностные результаты:*

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявление положительных качеств личности и управле­ние своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуаци­ях и условиях;
* проявление дисциплинированности, трудолюбие и упор­ство в достижении поставленных целей;
* оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на­хождение с ними общего языка и общих интересов.

*Метапредметные результаты:*

* характеристика явления (действия и поступков), их объ­ективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* общение и взаимодействие со сверстниками на принци­пах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантнос­ти;
* обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организация самостоятельной деятельности с учётом тре­бований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудо­вания, организации места занятий;
* планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях чело­века;
* оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
* управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игро­вой и соревновательной деятельности.

*Предметные результаты:*

* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* изложение фактов истории развития физической культу­ры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представление физической культуры как средства укреп­ления здоровья, физического развития и физической подго­товки человека;
* измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основ­ных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжела­тельное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективно­го судейства;
* бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам про­ведения;
* организация и проведение занятий физической культу­рой с разной целевой направленностью, подбор для них фи­зических упражнений и выполнение их с заданной дозиров­кой нагрузки;
* характеристика физической нагрузки по показателю час­тоты пульса, регулирование её напряжённости во время заня­тий по развитию физических качеств;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведе­ния подвижных игр и соревнований;
* объяснение в доступной форме правил (техники) выпол­нения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, ис­правление их;
* подача строевых команд, подсчёт при выполнении об­щеразвивающих упражнений;
* нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отли­чительных признаков и элементов;
* выполнение акробатических и гимнастических комбина­ций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятель­ности;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Структура курса

* Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной дея­тельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной де­ятельности» и «Физическое совершенствование».
* основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.
* В 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.
* В свою очередь, материал по способам двигательной де­ятельности предусматривает обучение школьников элементар­ным умениям самостоятельно контролировать физическое раз­витие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Овладение этими умениями со­относится в программе с освоением школьниками соответству­ющего содержания практических и теоретических разделов.
* К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в ре­жиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.
* Для более качественного освоения предметного содержа­ния настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.
* На уроках с образовательно-познавательной направлен­ностью учащихся знакомят со способами и правилами органи­зации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с ис­пользованием ранее изученного материала. При освоении зна­ний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых фи­зических упражнений.
* Уроки с образовательно-предметной направленностью ис­пользуются в основном для обучения практическому материа­лу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются пред­мета обучения (например, названия упражнений или описа­ние техники их выполнения и т. п.).
* Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических ка­честв и решения соответствующих задач в рамках относитель­но жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо це­ленаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической под­готовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках
* обучают способам регулирования физической нагрузки и спо­собам контроля над её величиной (в начальной школе по по­казателям частоты сердечных сокращений)

**Уровень физической подготовленности учащихся 9 –10 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физическиеспособности | Контрольноеупражнение(теcт) | Возрастлет | Уровень |
| Мальчики | Девочки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 9-10 | 6,8 и выше6,6 | 6,7—5,76,5—5,6 | 5,1 и ниже5,0 | 7,0 и выше6,6 | 6,9— 6,06,5—5,6 | 5,3 и ниже5,2 |
| 2 | Координацион-ные | Челночный бег3x10 м, с | 9-10 | 10,2 и выше9,9 | 9,9—9,39,5—9,0 | 8,8и ниже8,6 | 10,8и выше10,4 | 10,3—9,710,0—9,5 | 9,3 ниже9,1 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 9-10 | 120 и ниже130 | 130—150140—160 | 175 и выше185 | 110 и ниже120 | 135—150140—155 | 160 и выше170 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 9-10 | 800 и менее850 | 850—1000900—1050 | 1200 и выше1250 | 600 и ниже650 | 700—900750—950 | 1000 и выше1050 |
| 5 | Гибкость | Наклонвперед изположениясидя, см | 9-10 | 1 и ниже2 | 3—84—6 | 7 и выше8 | 2 и ниже3 | 6—97—10 | 13 и выше14 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 9-10 | 11 | 2—33—4 | 4 и выше5 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 9-10 |  |  |  | 3 и ниже4 | 7—118—13 | 16 и выше18 |

**Основная организационная форма обучения** – урок.

На уроках применяются методы: показа, рассказа, наглядности, метод повтора, игровой метод, метод индивидуальных занятий (для обучающихся подготовительной группы), дополнительных упражнений. Занятия по физической культуре с обучающимися, отнесённым по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе.

При изучении учебного материала рабочей учебной программы используются следующие

принципы: принципы систематичности и последовательности, принцип доступности. Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности.

Применяются технологии обучения: игровая и коммуникативно -информационная.

Проводятся эпизодические мероприятия: соревнования, проводимые в рамках школьной Спартакиады (День Здоровья, «Весёлые старты», соревнования по подвижным играм «Шарбол»); спортивные мероприятия с участием родителей (законных представителей) обучающихся («Мама, папа, я –спортивная семья»)

**Средства обучения**

1.Для учителя: учебные пособия, наглядные пособия оказания первой медицинской помощи, компьютер, спортивное оборудование, спортивный инвентарь.

2.Для обучающихся: учебник по физической культуре В.И. Лях «Мой друг – физкультура», спортивная форма, спортивный инвентарь.

**Виды контроля: текущий и итоговый**

**Формы контроля**: индивидуальная, групповая, фронтальная.

**Методы контроля:** устный контроль (устный опрос);письменный контроль (тестовая работа);

практический контроль:

зачёт А по технике выполнения упражнений (практические знания и умения);

зачёт Б по нормативным требованиям (практические знания и умения);

зачёт В по умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (практические знания и умения).

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценивания***

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

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

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнения.

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

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

В 3 классе не предусмотрено цифрового оценивания учащихся, только зачетная система.

Обучающиеся 3 классов обучаются по учебнику В.И. Ляха «Мой друг – физкультура». Выбор учебника обусловлен тем, что составлен на основе многочисленных иллюстраций и доступного текста; содержит вопросы и задания для повторения и закрепления знаний, умений и навыков, полученных на уроках физической культуры; содержит комплексы упражнений для развития быстроты, гибкости, координации движений; тесты для оценки физической подготовленности.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности учащихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает учащихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

*Учебно- тематический план 3 класса (3 часа в неделю)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков) |
| **Базовая часть** | 102 |
| 1 | Вводный урок | В начале каждого блока |
| Знания о физической культуре | в процессе уроков |
| Техника безопасности | в процессе уроков |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | в процессе уроков |
| 3 | Физическое совершенствование: |  |
| - легкая атлетика | 30 |
| - гимнастика с основами акробатики | 21 |
| 4подвижные игры на основе спортивных игр: | - подвижные игры общей направленности | 21 |
| 1.подвижные игры на основе волейбола | 10 |
| 2. подвижные игры на основе футбола | 10 |
| 3. подвижные игры на основе баскетбола | 10 |
| 5 | - общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы) | в процессе уроков |

**Содержание тем учебного курса 3 класс**

***Знания о физической культуре***

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

***Способы физкультурной деятельности***

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

***Физическое совершенствование***

*Гимнастика с основами акробатики*

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера*: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

*Легкая атлетика*

Прыжки в длину с места.

*Подвижные игры*

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

**На материале спортивных игр:**

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 - 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 - 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

***Легкая атлетика***

*Бег:* Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (30м; 60м; 1000 м).

Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

***Гимнастика с основами акробатики***

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади (с помощью).

Акробатическая комбинация (мальчики): из упора лежа упор присев, кувырок вперед, стойка на лопатках, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку. Акробатическая комбинация (мальчики): из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

*Вольные упражнения* (девочки): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств, в процессе проведения уроков.

Условные обозначения в поурочном планировании по физической культуре:

(КУ.) – контрольные упражнения (учётные уроки);

(С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

ОРУ – общеразвивающие упражнения;

Учебно - тематический план по разделам

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы разделов | Содержание курса | Характеристика видов деятельности учащихся | Кол-во часов | Формы и методы контроля |
| 1. | Техника безопасного поведения на занятиях физической культурой и во время соревнований | Общие требования безопасности, требования безопасности перед началом занятий, требования безопасности во время занятий, требования безопасности в аварийных ситуациях, требования безопасности по окончании занятий. оказание первой медицинской помощи при травмах. | Знать: Требования инструкции по Т/Б (устный опрос)Уметь: оказывать первую медицинскую помощь при травмах.  | 1 – Вводный теоретический материал включён во все уроки |  |
| 2. | Основы знаний о физической культуре | Знания о физической культуре соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности. | Характеризовать основные причины возрождения Олимпийских игр.Характеризовать Пьера де Кубертена как французского учёного- просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии — закона олимпийского движения в миреНазывать основные цели Олимпийских игр и раскрывать их гуманистическую направленность.Объяснять смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр | комбинированные с физкультминутками и упражнениями. Выполнение ос­новных движений с различной ско­ростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на огра­ниченной площади опоры и с ограни­ченной пространственной ориентаци­ей. | Фронтальный опрос в течении урока |
|  |  | Физическая подготовка. Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность. | Раскрывать понятие «физическая подготовка». |  |  |
| Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность.Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Положительное влияние целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма. | Раскрывать понятие «физическая подготовленность».Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья.Определять направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья. |
| Основные правила развития физических качеств.Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём).Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий:Признаки утомления организма во время физической подготовки | Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями.Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой. Характеризовать признаки утомления во время занятий физической подготовкой, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков |
| 3. | Легкая атлетика | Лёгкая атлетика.Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств | Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики.Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности | 30 - комбинированные | 10 – КУ |
| Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта. | Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.Описывать технику высокого старта.Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. |
| Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции.Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта (см. учебник для I - IVкласса).Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движенийОписывать технику бега на короткие дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные | Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.Описывать технику низкого старта.Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений |
|  |  | Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места.Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений.Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность | Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эта-лонной техники. Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. |
| Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих npи метании малого мяча на дальность | Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища |  |  |
| 4. | Гимнастика  | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития'. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств | Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств | 21 - комбинированные | 9 - КУ |
| Техника выполнения кувырка вперёд в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд .Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из упора присев.Техника выполнения кувырка назад в положение упор присев Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад. | Описывать технику выполнения кувырка вперёд в группировке.Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев.Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев. |
|  |  | Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики.Физические упражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики | Описывать технику двигательных действий ритмической гимнастики.Выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение |  |  |
| Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. | Описывать технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке.Выполнять передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. |
| Техника передвижения ходьбой, прыжками, лёгким бегом и приставными шагами | Выполнять передвижения разными способами.Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их |
| 5. | Игровая деятельность | Игровая деятельность как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья | Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Демонстрировать тактические взаимодействия в игре. | 21 - комбинированные | 5- КУ |
| 6. | Подвижные игры на основе футбола | Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в футбол | Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола, как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры | 10 - комбинированные | 2 - КУ |
|  |  | Техника ведение мяча ногой:– внутренней и внешней сторонами подъема;– с разной скоростью и сменой направления;– с обводкой стоек;– с применением обманных движений;– после остановок разными способами. | Описывать технику ведения мяча ногой, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику ведения мяча ногой в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |  |  |
|  |  | Техника дриблинга (ведение мяча) разными частями стопы – внутренней, наружной, подъема, пятки, носка. | Описывать технику дриблинга разными частями стопы – внутренней, наружной, подъема, пятки, носка.Демонстрировать технику дриблинга разными частями стопы – внутренней, наружной, подъема, пятки, носка. |  |  |
| 7. | Подвижные игры на основе баскетбола | Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол | Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры | 10 - комбинированные | 3 - КУ |
|  |  | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди | Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |  |  |
|  |  | Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча (см. учебник для I-IV классов) | Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |  |  |
|  |  | Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места | Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди |  |  |
| 8. | Подвижные игры на основе волейбола | Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол | Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры | 10- комбинированные | 2 - КУ |
| Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи | Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры) |
| Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу | Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) |
| Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками | Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |
|  | Итого |  |  | 102 -комбинированные | 31 - КУ |

**Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся** в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности» . Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

**Критерием оценки уровня развития двигательных способностей** также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает учащихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура” учащиеся 3 классов должны:

1. **Знать**:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику детских заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

 - формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

 - требования безопасности на занятиях физической культурой;

 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

2. **Уметь**:

 - планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

 - выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

 - преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

 - выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

 - выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

 - выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;

 - осуществлять судейство в избранном виде спорта;

 - проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

 - выполнять простейшие приемы самомассажа;

 - оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

**Демонстрировать** уровень физической подготовленности:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| скоростные | бег 30 м, сек | 7.0-5.5 | 7.1-5.6 |
| скоростно-силовые | прыжок в длину с места, см | 115 – 160 и более | 115 - 150 и более |
| силовые | Подтягивание для мальчиков- на высокой перекладине, кол-во раз- для девочек, упражнение на пресс за 30 секунд кол-во раз | 1-4  и выше | 8-15 и выше |
| выносливость | Бег 1000 м | 6.00 -4.30 | 7.00 -5.30 |
| координация | челночный бег 3х10 м | 9.6- 8.2 | 10.0–8.5 |
| гибкость | наклон вперед из положения сидя, см | 3-7 и более | 5-10 и более |

**Виды самостоятельной работы учащихся.**

Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств ( сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость ) показанных и изученных на уроках ф/к. Основы теоретических знаний по физической культуре.

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведе­ния самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физиче­ской подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной под­готовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической под­готовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характери­стика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительны­ми бегом и ходьбой.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование объектов и средств материально- технического оснащения | Необходимое количество | Примечания |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
|  | Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образованияПримерные программы основного общего образования. Физическая культура | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
|  | Физическая культура.Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Лях.5—7 классы | Д |  |
|  | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Г | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек |
|  | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
|  | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 2 | **Демонстрационные печатные пособия** |
|  | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
|  | Плакаты методические | Д |  |
| 3 | **Экранно-звуковые пособия** |
|  | Презентации по разделам программы | Д |  |
| 4 | **Технические средства обучения** |
|  | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | Д | Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP |
|  | Радиомикрофон | Д |  |
|  | Мультимедийныйкомпьютер | Д | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видео входы/вы - ходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных) |
|  | МФУ (многофункциональное устройство) | Д |  |
|  | Цифровая видеокамера | Д | Могут входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения |
|  | Цифровая фотокамера |  |
|  | Экран на штативе | Д | Минимальные размеры 1,25x1,25 |
|  | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
|  | ГИМНАСТИКА |
|  | Бревно гимнастическое напольное | Г |  |
|  | Козел гимнастический прыжковый переменной высоты | Г |  |
|  | Перекладина гимнастическая | Г |  |
|  | Скамейка гимнастическая | Г |  |
|  | Скамья атлетическая наклонная | Г |  |
|  | Коврик гимнастический | К |  |
|  | Станок хореографический | Г |  |
|  | Маты гимнастические | Г |  |
|  | Мяч набивной ( 1 кг, 2 кг, 3 кг) | Г |  |
|  | Мяч малый (теннисный) | К |  |
|  | Скакалка гимнастическая | К |  |
|  | Палка гимнастическая | К |  |
|  | Легкая атлетика |
|  | Рулетка измерительная (10м, 50м) | Д |  |
|  | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Г |  |
|  | Номера нагрудные | Г |  |
|  | Спортивные игры |
|  | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и с сеткой | Г |  |
|  | Мячи баскетбольные | Г |  |
|  | Жилетки игровые с номерами | Г |  |
|  | Стойки волейбольные универсальные | Д |  |
|  | Сетка волейбольная | Д |  |
|  | Мячи волейбольные | Г |  |
|  | Табло перекидное | Д |  |
|  | Ворота для мини- футбола | Д |  |
|  | Сетка для мини- футбола | Д |  |
|  | Мячи футбольные | Г |  |
|  | Компрессор для накачивания мячей | Д |  |
|  | Средства доврачебной помощи |
|  | Аптечка медицинская | Д |  |
|  | Спортивные залы (кабинеты) |
|  | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| Спортивный зал гимнастический |
|  | Зоны рекреации |  | Для проведения динамических пауз (перемен) |
|  | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
|  | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
|  | Пришкольный стадион (площадка) |
|  | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
|  | Площадка игровая баскетбольная | Д |  |
|  | Площадка игровая волейбольная | Д |  |
|  | Гимнастический городок | Д |  |
|  | Полоса препятствий | Д |  |

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);

К — комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Список литературы

1. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы.-5-е изд.-М.:Просвящение, 2012.-61с.
2. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания Ф48 учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова.-Изд.2-е-Волгоград: Учитель,2012.-171с.
3. Рабочие программы Предметная линия учебников А.П. Матвеева 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений.-М.: Просвящение, 2012.
4. Физическая культура в школе. Учебно-методический журнал. – М.: «Школа-Пресс», 2000-2010.
5. Спорт в школе. Методическая газета для учителей физической культуры. - М.: «Медиа-Пресс», 2004-2011.
6. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
7. Минскин Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1980.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник/ Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов и др. – М.: «Академия», 2002.
9. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. Пособие для тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
11. Виера, Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ. / Барбара Л.Виера, Бонни Джил Фергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2006.
12. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
13. Барышева Н.В., Манияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры школьника: Учеб. пособие для учителей физической культуры. – Самара: 1994.
14. Ференц Мезэ. Шестьдесят лет Олимпийских игр: пер. с нем. Мирского Л.М. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
15. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
16. Калланетик. Система статических и растягивающих упражнений.

|  |
| --- |
| ***I четверть 27 часов*** |
| ***Легкая атлетика 15 часов (с 1-15 урок)*** |
| **№****урока** | **Наименование****раздела программы (кол.часов)** | **Тема****урока** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** |  **Вид контроля** | **Темы:****Теоретических знаний.****ИКТ презентации** | **Д/З** | **УУД** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| 1(1) | Основы знаний (1 час) | Инструктаж по охране труда.Строевые упражнения | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.Презентация по л/а* ОРУ с разными видами шагов.

Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место». | Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. | Знать требования инструкций по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. | текущий | ИКТ «Легкая атлетика- королева спорта» | Т/БПовторить строевые упражнения | **Познавательные**Осознание важности физического развития.Осознание важности физических нагрузки для развития основных физических качеств.Осмысление умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений на развитие физических качеств. |  |  |
| БЕГ2(2) |  Спринтерский бег (8 часов) | Стартовый разгон Развитие скоростных способностей.  | Изучение нового материала  | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)* Подготовка к троеборью

Игра «Пустое место». | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений. | текущий | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гиб­кости и равновесия. | Выучить стр. упр. |  |  |
| 3(3) | Техника бега.Старт бег по дистанции финиширование  | Обучение | ОРУ с беговыми упражнениями. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью до 30 м. Игра «Белые медведи».* Подготовка к троеборью

Игра «Гуси-лебеди». | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью до 30 м. | Знать название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | текущий | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гиб­кости и равновесия. | Повторить Старты из различных ИП | **Коммуникативные**Умение слушать и понимать другихФормирование умения составления комплексов упражнений.Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..)Формирование навыков контролировать свое физическое состояние. |  |  |
| 4(4) | Техника бега.Старт бег по дистанции финиширование Развитие скоростных способностей.  | Обучение | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)* Подготовка к троеборью

Игра «Гуси-лебеди». | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | Знать, что финишную линию пробегать нужно с максимальной скоростью. | текущий | Понятия: эстафета, старт, финиш | Повторить понятия: *эстафета,* старт, финиш |  |  |
| 5(5) | Высокий старт Развитие скоростных способностей.  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта 2 -3 х 20 – 30 метров * Бег 30м на результат:

Мальчики 5.0-6.5-6.8Девочки 5.2-6.0-7.0Игра «Смена сторон». | Уметь демонстрировать технику высокого старта, пробегать с максимальной скоростью. | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений. |  КУ | Техника высокого старта | Повторить технику Высокого старта |  |  |
| 6(6) | Старт бег по дистанции финиширование  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.Игра «Вороны и воробьи». | Уметь демонстрировать технику старта и финишаУметь пробегать финишную линию с максимальной скоростью | Знать, что финишную линию пробегать нужно с максимальной скоростью |  Текущий | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гиб­кости и равновесия. | Повторить технику старта и финиша |  |  |  |
| 7(7) | Техника челночного бега 3х10.Финальное усилие. Эстафеты. | Изучение нового материала  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 – 60 метров* Эстафеты, встречная эстафета.
 | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.  | Знать технику челночного бега 3х10 | Текущий | Техника челночного бега 3х10. | Повторитьтехнику челночного бега 3х10. | **Регулятивные**Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. |  |  |
| 8(8) | Финальное усилие. Эстафеты. | Комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров* Челночный бег 3х10 на результат:
* Эстафеты, встречная эстафета.
 | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Передачу эстафетной палочки | Знать технику финального усилия, технику челночного бега 3х10 |  КУ | Техника финального усилия | Повторитьтехнику финального усилия |  |  |
| ПРЫЖКИ9(9) | Развитие скоростно-силовых качеств.Техника прыжка в длину с места. | Изучение нового материала  | ОРУ с прыжковыми элементами.Прыжок в длину с места. Прыжки в длину по заданным ориентирам .Прыжок в длину с разбега на точность приземления.  Игра «Гуси-лебеди». | Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места | Знать технику прыжков с места | Текущий | Техника прыжка в длину с места.Приёмы и навыки прыжков | Повторить технику прыжков с места |  |  |
| 10(10) | Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести. | Комплексный | ОРУ с прыжковыми элементами.Прыжок в длину с места. Прыжки в длину по заданным ориентирам . Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места | Знать разновидности многоскоков | Текущий | Правила соревнований в беге, прыжках | Повторить Многоскоки |  |  |
| 11(11) | Техника прыжка в длину с места.Развитие скоростно-силовых качеств. | Комплексный | ОРУ с прыжковыми элементами.Прыжок в длину с места. Прыжки в длину по заданным ориентирам . Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места | Знать разновидности многоскоков | Текущий | Техника прыжка в длину с места. | Повторить правила игры |  |  |
| 12(12) | Развитие скоростно-силовых качеств.Техника прыжка в длину с места. | Совершенствование | ОРУ с прыжковыми элементами.Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой* Прыжки в длину с места на результат:

Мальчики 175-150-120Девочки 160-140-110* Игра «Прыгающие воробушки».
 | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. | КУ |  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.Техника прыжка в длину с места. | Составить кроссворд по л/а |  |  |  |
| Прыжки (4 часа) |
| МЕТ АНИЕ13(13) | Метание (4 часа) | Техника метания малого мячаРазвитие скоростно-силовых способностей. | Обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.Игра «Попади в цель» | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Знать Т.Б. при м.м.м., основы правильной техники выполнения метания. | текущий | Техника метания малого мяча | Повторить основы правильной техники выполнения метания. |  |  |  |
| 14(14) | Метание мяча на дальность. | Комплексный | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Знать Т.Б. при м.м.м., основы правильной техники выполнения метания. | текущий | Техника метания т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Эмитировать м.м.м. на дальность отскока от стены с места и с шага. |  |  |  |
| 15(15) |  | Метание мяча на дальность. | Совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). * Метание теннисного мяча с 2

 шагов разбега на дальность. Мальчики 34-27-20 Девочки 21-17-14 | Уметь демонстрировать технику в целом . | Знать, основы правильной техники выполнения метания. |  КУ | Техника метания т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Разновидности метаний предметов в л/а |  |  |  |
| ***Гимнастика 12 часов (с 16 - 27 урок)*** |
| 16(1) |  | СУ. Основы знанийИнструктаж по ТБРазвитие координационных способностей. | Изучение нового материала  |  Инструктаж по ТБ, на занятиях по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением.Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что изменилось?» | Уметь выполнять строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением. | Знать ТБ, на занятиях по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. |  текущий | ИКТ «История акробатики и гимнастики».Инструктаж по ТБ, на занятиях по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | Повторить ТБ, на занятиях по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | **Познавательные**Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций . |  |  |
| 17(2) |  | Акробатические УпражненияТехника гимнастических упражнений | Комплексный | ОРУ с массажными мячами. . Ознакомление с комплексом вольных упражнений в виде восьмерок, разучивание комплекса вольных упражнений на восемь счетов. | Уметь выполнять комплекс вольных упражнений в виде восьмерок | Знать последовательность выполнения комплекс вольных упражнений в виде восьмерок | текущий  | Последовательность выполнения комплекс вольных упражнений в виде восьмерок | Вольные упражнения |  |  |
| 18(3) |  | Акробатические УпражненияТехника гимнастических упражнений | Комплексный | ОРУ с массажными мячами. Разучивание комплекса вольных упражнений на восемь счетов, выполнение под музыкальное сопровождение. | Уметь выполнять комплекс вольных упражнений в виде восьмерок | Знать последовательность выполнения комплекс вольных упражнений в виде восьмерок | текущий | Последовательность выполнения комплекс вольных упражнений в виде восьмерок | Вольные упражнения |  |  |
| 19(4) |  | Акробатические УпражненияТехника гимнастических упражнений | Комплексный | ОРУ с массажными мячами. Повторение комплекса вольных упражнений в виде восьмерок. Выполнение под музыкальное сопровождение. | Уметь выполнять ОРУ с массажным мячами | Знать о профилактике плоскостопия. | текущий | ИКТ «Профилактика плоскостопия" | Вольные упражнения |  |  |
| 20(5) |  | Акробатические УпражненияТехника гимнастических упражнений | Комплексный | ОРУ с массажными мячами. Выполнение под музыкальное сопровождение. На оценку, (индивидуально или группой). | Уметь выполнять комплекс вольных упражнений под музыку на 8 тактов | Знать технику перекатов и группировок |  КУ | Техника перекатов и группировок | Повторить технику перекатов и группировок  |  |  |  |
| 21(6) |  | Акробатические УпражненияТехника гимнастических упражнений, кувырков. | Комплексный | ОРУ на гимнастических матах, СУ . Специальные беговые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. . 2–3 кувырка вперед, «мост» из положения лежа, стойка на лопатках.Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. * Наклоны по линейке из положения сидя мал-9-7-5-дев-11-9-7

Игра: «Что изменилось?» | Уметь выполнять перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой | Знать влияние гимнастических упражнений на физиологическое развитие детей. |  КУ | Влияние гимнастических упражнений на физиологическое развитие детей. | Упражнения на гибкость. | **Коммуникативные**Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  |  |  |
| 22(7) | Развитие координационных способностей.Развитие гибкости.Техника гимнастических упражнений, кувырков. |  | ОРУ на гимнастических матах. СУ . Специальные беговые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. . 2–3 кувырка вперед, «мост» из положения лежа, стойка на лопатках.Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. * Пресс-.Мал-30-26-22- дев-26-24-20

Игра: «Что изменилось?» | Уметь выполнять перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой | Знать влияние гимнастических упражнений на физиологическое развитие детей. |  КУ | ИКТ «Оказание первой помощи» | Упражнения на пресс. |  |  |
| 23(8) | Акробатические упражнения | Комплексный | ОРУ на гимнастических матах. Кувырок вперед и назад в группировке соединение; 2-3 кувырка слитно вперед, назад. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс* «Мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты.
 | Уметь выполнять кувырок вперед и назад | Знать технику исполнения кувырков вперед и назад |  КУ | Техника стойки на лопатках, техника исполнения кувырков вперед и назад | Повторитьтехникустойки на лопатках  |  |  |
| 24(9) | Акробатические упражнения | Комплексный | ОРУ на гимнастических матах. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс* Стойка на лопатках

Игра «Ловкие ребята» | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Знать технику стойки на лопатках  |  КУ | Техника выполнения «мост» из положения лежа. | Упражнения на равновесие | **Регулятивные**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.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |  |  |
| 25(10) | Развитие координационных способностей.Развитие гибкости.Техника гимнастических упражнений, кувырков. | Комплексный | ОРУ на гимнастических матах. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты.Акробатические соединения из 3 элементов. Стойка на лопатках перекатом назад.Игра «Совушка» | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Знать технику выполнения «мост» из положения лежа. |  текущий | Техника акробатических соединений из 3 элементов | Повторить технику выполнения «мост» из положения лежа. |  |  |
| 26(11) | Акробатические упражнения | Учетный  | ОРУ на гимнастических матах. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты.* Акробатические соединения из 3 элементов. Стойка на лопатках перекатом назад.

Игра «Совушка» | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Знать технику акробатических соединений из 3 элементов |  КУ | Техника гимнастических упражнений, кувырков. | Придумать ОРУ на гибкость |  |  |
| 27(12) | Развитие гибкости | Совершенствование  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через линию. Игра «Совушка» | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Знать комбинации из ранее освоенных акробатических элементов | текущий | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.  | Повторить правила игры |  |  |
| Примечания: |
| ***II четверть 21 час******Гимнастика 9 час (с 28- 36 урок)*** |
| 28(13)1 |  | Развитие силовых способностейТехника выполнения висов. | Изучение нового материала | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Техника выполнения висов и упоров.Висы стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. * Сгибание и разгибание рук в упоре

Игра «Маскировка в колоннах». | Уметь выполнять. висы, подтягивание в висе, упражнения, на пресс, на развитие гибкости. | Знать технику выполнения висов. |  КУ | Техника выполнения висов и упоров  | Повторить технику выполнения висов и упоров. |  |  |  |
| 29(14)2 | Развитие силовых способностейТехника выполнения висов. | Комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.  | Уметь корректировать технику выполнения упражнений  | Знать как корректировать технику выполнения упражнений |  текущий | Техника выполнения висов и упоров | Сгибание и разгибание рук в упоре2\*10 | **Познавательные**Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций  |  |  |
| 30(15)3 | Упражнения в висе и упорах. | Комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.* Подтягивание:

мальчики - на высокой перекладине, 6-4-3 девочки – на низкой перекладине. 15-12-10 | Уметь выполнять. висы и упоры | Знать технику выполнения. висов и упоров |  КУ | Техника выполнения висов и упоров | Упражнения в статике |  |  |
| 31(16)4 | Развитие координационных способностей.Техника передвижения по гимнастическому бревну и лазания по гимнастической стенке  | Изучение нового материала | ОРУ со скакалкой. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 0,5м).Лазание по гимнастической стенке. Игра «Посадка картофеля.» | Уметь выполнять передвижения по гимнастическому бревну | Знать технику передвижения по гимнастическому бревну | текущий | Техника передвижения по гимнастическому бревну | Повторить технику передвижения по гимнастическому бревну |  |  |
| 32(17)5 | Развитие координационных способностей. | Комплексный | ОРУ со скакалкой. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 0,5м).Лазание по гимнастической стенке. Игра «Посадка картофеля.» | Уметь лазать по гимнастической стенке | Знать технику передвижения по гимнастическому бревну и лазания по гимнастической стенке | текущий | Техника передвижения по гимнастическому бревну и лазания по гимнастической стенке | Повторить технику лазания по гимнастической стенке |  |  |
| 33(18)6 | Развитие координационных и силовых способностей. | Комплексный | ОРУ со скакалкой. Подтягивание лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через гимнастическую скамейку (полоса препятствия). Эстафета с полосой препятствий | Уметь подтягиваться лёжа на животе на гимнастической скамейке.  | Знать технику подтягивания лёжа на животе на гимнастической скамейке |  текущий | Техника подтягивания лёжа на животе на гимнастической скамейке | Упражнения для мышц рук | **Коммуникативные**Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  |  |  |
| 34(19)7 | Развитие координационных и силовых способностей. | Комплексный | ОРУ со скакалкой. Подтягивание лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через гимнастическую скамейку (полоса препятствия). * Прыжки через скакалку за 30 сек.

Игра «Светофор» | Уметь делать упражнения на гимнастической скамейке, прыгать через скакалку | Знать дозировку индивидуальных нагрузок |  КУ | Дозировка индивидуальных нагрузок | Повторить дозировку индивидуальных нагрузок по ЧСС |  |  |
| 35(20)8 | Развитие скоростно-силовых и координационныхспособностей. | Комплексный | ОРУ с предметами. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба разными шагами по бревну (высота до 0,5м). Повороты на бревне.Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Соскок с бревна прогнувшись.Игра «Светофор» | Уметь выполнять соскок с бревна прогнувшись. | Знать технику соскока прогнувшись |  текущий | Техника соскока прогнувшись | Повторить технику соскока прогнувшись  |  |  |
| 36(21)9 | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | Комплексный | ОРУ с предметами. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба разными шагами по бревну (высота до 0,5м). Повороты на бревне.Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Соскок с бревна прогнувшись.Эстафета с полосой препятствий | Уметь выполнять эстафету с полосой препятствий | Знать этапы эстафеты с полосой препятствий, и технику их преодоления. | текущий | Этапы эстафеты с полосой препятствий, и техника их преодоления. | Повторить вольные упражнения под музыку. |  |  |
| ***Подвижные игры общей направленности 12 часов (с 37- 48 урок)*** |
| 37(1) |  | Игровой урок | Изучение нового материала |  Инструктаж т/б по спортивным играм в 3 четверти. ОРУ со скакалкой , игра: «Удочка», прыжки через длинную качающую скакалку , « Часы пробили ровно час…" | Соблюдать т/б. | Знать Т.Б. на уроках игровой деятельности | текущий | ИКТ «Спортивные игры»Инструктаж т/б по спортивным играм в 3 четверти | Повторить Т.Б. | **Познавательные**Осмысление правил игры.Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.Анализ игровой ситуации. |  |  |
| 38(2) |  | Развитие скоростных способностей | Комплексный | ОРУ со скакалкой. Игра: «Бой петухов», « Сдвинуть с места». | Уметь играть в подвижные игры. | Знать правила игры. | текущий | Техника прыжков со скакалкой | Повторить правила игры |  |  |
|  39(3) |  | Развитие скоростных способностей  |  | ОРУ со скакалкой, игра: «Удочка», прыжки через длинную качающую скакалку , « Часы пробили ровно час…" | Уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, | Знать правила игры. | текущий | Техника прыжков со скакалкой | Повторить правила игры |  |  |
|  40(4) |  Игровая деятельность  | Развитие скоростных способностей | комплексный | ОРУ со скакалкой Игра « Пустое место», «Падающая палка». | Уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности | Знать правила игры. |  текущий | Техника прыжков со скакалкой | Повторить правила игры |  |  |
|  41(5) | комплексный | ОРУ с мячамиИгра «Перестрелка», изменяя правила игры (с двумя мячами) | Уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности | Знать правила игры. | текущий | Размеры площадки | Повторить правила игры.Размеры площадки |  |  |  |
| 42(6) | Развитие координационных способностей  | комплексный | ОРУ с мячами* Игра «Перестрелка»,

изменяя правила игры (с двумя мячами) | Уметь взаимодействовать с игроками в команде | Знать правила игры. |  КУ | Планирование собственной игровой деятельности, распределение нагрузок и отдых в процессе игры | Повторить взаимодействие игроков в команде | **Коммуникативные**Формирование умения взаимодействовать в группах  (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. |  |  |
|  43(7) | Развитие координационных способностей | комплексный | ОРУ с мячамиТехника броска и ловли мяча. Игра «Ручной мяч». | Уметь взаимодействовать с игроками в команде | Знать планирование собственной игровой деятельности, распределение нагрузок и отдых в процессе игры. | текущий | Планирование собственной игровой деятельности, распределение нагрузок и отдых в процессе игры | Повторить правила игры |  |  |
|  44(8) | Развитие координационных способностей | комплексный | ОРУ с мячамиТехника броска и ловли мяча. Игра «Ручной мяч». | Уметь взаимодействовать с игроками в команде | Знать правила игры. |  текущий | Планирование собственной игровой деятельности, распределение нагрузок и отдых в процессе игры | Повторить взаимодействие игроков в команде |  |  |
|  45(9) | Развитие координационных способностей  | комплексный | ОРУ с мячамиЭстафета с предметами. | Уметь взаимодействовать с игроками в команде | Знать взаимодействия в команде. Выполнение правил игры | текущий | Правила игры | Повторить правила игры |  |  |  |
|  46(10) | Развитие скоростных и координационных способностей | комплексный | ОРУ с гимнастическими палками.  Игра «Ручной мяч». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила игры. | текущий | Правила игры | Повторить правила игры |  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  |  |  |
|  47(11) | Развитие скоростных способностей | комплексный | ОРУ с гимнастическими палками. * Игра «Ручной мяч».
 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила игры. | КУ | Правила игры | Повторить взаимодействие игроков в команде |  |  |
|  | Развитие скоростных и координационных способностей  | комплексный | ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Мяч ловцу». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила игры. | текущий | Правила игры | Повторить правила игры |  |  |  |
| Примечания: |
| ***III четверть 39 часов (с 49- 87 урок)*** |
| ***Подвижные игры общей направленности 9 часов (с 49- 57 урок)*** |
| 49(13)1 |  | Игровой урок | Изучение нового материала |  Инструктаж т/б по спортивным играм в 3 четверти. ОРУ с гимнастическими палками. Эстафета с предметами ( включая элементы метания в цель), футбольная эстафета, боулинг. | Соблюдать т/б. | Знать Т.Б. на уроках игровой деятельности | текущий | ИКТ «Спортивные игры»Инструктаж т/б по спортивным играм в 3 четверти | Повторить Т.Б. |  |  |  |
| 50(14)2 |  | Развитие скоростных и координационных способностей | комплексный | ОРУ с гимнастическими палками.* Игра «Мяч ловцу».
 | Уметь организовать самостоятельную игровую деятельность | Знать к организовать самостоятельную игровую деятельность  |  КУ | Правила игры | Повторить взаимодействие игроков в команде |  |  |  |
|  51(15)3 | Развитие скоростных способностей | комплексный | ОРУ с гимнастическими палками. Эстафета с предметами ( включая элементы метания в цель), футбольная эстафета, боулинг.  | Уметь организовать самостоятельную игровую деятельность | Знать к организовать самостоятельную игровую деятельность | текущий | Разновидности эстафет | Повторить правила игры |  |  |  |
| 52(16)4 | Развитие координационных способностей | комплексный | ОРУ с набивными мячами. * Игра- эстафета на время , цветные мячи.
 | Уметь организовать самостоятельную игровую деятельность | Знать к организовать самостоятельную игровую деятельность |  КУ | Разновидности эстафет | Повторить правила игры |  |  |  |
|  53(17)5 | Подвижные игры на основел/атлетикиРазвитие скоростно-силовых способностей | Изучение нового материала | ОРУ с предметами. Игры «Кто дальше бросит», Кто обгонит».Эстафеты. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий | Разновидности эстафет | Повторить технику в эстафетах | **Регулятивные**Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. |  |  |
|  54(18)6 | Подвижные игры на основел/атлетикиРазвитие скоростно-силовых способностей | комплексный | ОРУ с предметами. Игры «Кто дальше бросит», Кто обгонит».Эстафеты | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий | Разновидности эстафет | Повторить технику в эстафетах |  |  |
|  55(19)7 | Подвижные игры на основел/атлетикиРазвитие скоростно-силовых способностей | закрепление совершенствование | ОРУ с предметами. * Игры «Кто дальше бросит», Кто обгонит».

Эстафеты | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | КУ | Разновидности эстафет | Повторить технику в эстафетах |  |  |
| 56(20)8 | Подвижные игры на основе футболаРазвитие скоростно-силовых способностей | комплексный  | ОРУ с предметами и без. Подвижные игры: «Точная передача», «Не дай мяч водящему» | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  | Знать подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий | Взаимодействия игроков в команде | Повт правила.игры «Точная передача», «Не дай мяч водящему» |  |  |  |
| 57(21)9 | Подвижные игры на основе футболаРазвитие скоростно-силовых способностей | комплексный  | ОРУ с предметами и без. • Подвижные игры: «Точная передача», «Не дай мяч водящему» | Уметь взаимодействовать в команде. Выполнять правила игры | Знать взаимодействия в команде. Выполнение правил игры  |  текущий | Взаимодействия игроков в команде | Повторить взаимодействие игроков в команде |  |  |  |

|  |
| --- |
| ***Подвижные игры на основе футбола 10 часов*** |
| 58(10)1 |  | Подвижные игры на основе футболаТехника ведения мяча.Разметка игрового поляРазвитие скоростно-силовых способностей | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Остановка и передача мяча ногой на месте. Ведение правой (левой) ногой в движении шагом. Игра «Передал- садись». | Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, остановка, ведение мяча ногой в процессе подвижных игр. | Знать технику остановки и передачи мяча на месте и в движении |  текущий | ИКТ «История футбола»Техника остановки и передачи мяча на месте и в движении | Повторить правила игры в футбол. |  |  |  |
| 59(11)2 | Подвижные игры на основе футболаТехника ведения мяча.Разметка игрового поля | Обучение | ОРУ с предметами и без. Ведение мяча:– внутренней и внешней сторонами подъема;– с разной скоростью и сменой направления;Подвижные игры: «Точная передача», «Не дай мяч водящему» | Уметь играть в подвижные игры с ведением мяча ногой | Знать подвижные игры с ведением мяча ногой |  текущий | Техника ведения мяча.Разметка игрового поля | Разметка игрового поля. |  |  |  |
| 60(12)3 | Подвижные игры на основе футболаРазвитие скоростно-силовых способностей | комплексный  | ОРУ с предметами и без. Ведение мяча:– внутренней и внешней сторонами подъема;– с разной скоростью и сменой направления;Подвижные игры: «Точная передача», «Не дай мяч водящему» | Уметь играть в подвижные игры с ведением мяча ногой  | Знать подвижные игры с ведением мяча ногой | текущий | Взаимодействия игроков в команде | Повторить правила игры: «Точная передача», «Не дай мяч водящему» |  |  |  |
| 61(13)4 | Подвижные игры на основе футболаРазвитие скоростно-силовых способностей | Обучение  | ОРУ с предметами и без. Ведение мяча:– с обводкой стоек;– после остановок разными способами.Подвижные игры: «Точная передача», «Не дай мяч водящему» | Уметь взаимодействовать в команде. Выполнять правила игры | Знать взаимодействия в команде. Выполнение правил игры  |  текущий | Техника ведения мяча.Взаимодействия игроков в команде | Постановка ног при технике ведения мяча. |  |  |  |
| 62(14)5 | Подвижные игры на основе футболаРазвитие скоростно-силовых способностей  | закрепление совершенствование  | ОРУ с предметами и без. * Подвижные игры: «Точная передача», «Не дай мяч водящему»
 | Уметь взаимодействовать в команде. Выполнять правила игры  | Знать взаимодействия в команде. Выполнение правил игры | КУ | Взаимодействия игроков в команде | Взаимодействия игроков в команде |  |  |  |
| 63(15)6 |  | Подвижные игры на основе футболаТехника дриблингаРазвитие скоростно-силовых способностей | Обучение | ОРУ с предметами и без. Дриблинг (ведение мяча) разными частями стопы – внутренней, наружной, подъема, пятки, носка.Подвижная игра: «Ловкие ребята» | Уметь применять технику дриблинга | Знать технику дриблингаЗнать взаимодействия в команде. Выполнение правил игры | текущий | Техника дриблинга разными частями стопы – внутренней, наружной, подъема, пятки, носка. | Техника дриблинга разными частями стопы – внутренней, наружной, подъема, пятки, носка. |  |  |  |
| 64(16)7 |  | Подвижные игры на основе футболаТехника дриблингаРазвитие скоростно-силовых способностей | комплексный  | ОРУ с предметами и без. Дриблинг (ведение мяча) разными частями стопы – внутренней, наружной, подъема, пятки, носка.Подвижная игра: «Ловкие ребята» | Уметь применять технику дриблинга | Знать технику дриблингаЗнать взаимодействия в команде. Выполнение правил игры | текущий | Техника дриблинга разными частями стопы – внутренней, наружной, подъема, пятки, носка. | Повторить правила игры:«Ловкие ребята» |  |  |  |
| 65(17)8 |  | Подвижные игры на основе футболаВзаимодействия игроков в команде | комплексный  | ОРУ с предметами и без. Ведение мяча:– с обводкой стоек;– после остановок разными способами.Дриблинг (ведение мяча) разными частями стопы – внутренней, наружной, подъема, пятки, носка.Подвижная игра: «Ловкие ребята» | Уметь владеть мячом | Знать взаимодействия в команде. Выполнение правил игры | текущий |  Взаимодействия игроков в команде | ДРИБЛИНГ (ведение мяча) Игрокам следует показать, что ведение мяча требует использования всех частей стопы – внутренней, наружной, подъема, пятки, носка, - а затем поставить их в ситуации, в которых им разрешается экспериментировать, Не бойтесь обманных финтов в юном возрасте. Игроков нужно включать в дриблинговые упражнения, которые вынуждают их менять скорость, направление, а при ударе по мячу сохранять равновесие.  |  |  |
| 66(18)9 |  | Подвижные игры на основе футболаТехника остановки и передачи мяча | комплексный  | ОРУ с предметами и без. Остановки мяча:– подошвой и разными частями стопы. Передачи мяча:– короткие и средние;– выполняемые разными частями стопы. | Уметь применять технику остановки и передачи мяча | Знать технику остановки и передачи мяча | текущий | Техника остановки и передачи мяча | Придуматьили подобрать пять загадок про футбол. |  |  |  |
| 67(19)10 |  | Подвижные игры на основе футболаРазвитие скоростно-силовых способностей | закрепление совершенствование | ОРУ с предметами и без. * Ведение мяча:

– с обводкой стоек;– после остановок разными способами.* Остановки мяча:

– подошвой и разными частями стопы.* Передачи мяча:

– короткие и средние;– выполняемые разными частями стопы. | Уметь владеть мячом | Знать технику владения мячом | КУ | Техника владения мячом | Повторить правила игры в футбол. |  |  |  |

|  |
| --- |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола 10 часов (с 68 -77 урок)*** |
| 68(20)1 |  | Подвижные игры на основе баскетболаРазвитие координационных способностей | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Знать технику ловли и передачи мяча в движении |  текущий | ИКТ «История баскетбола»Техника ловли и передачи мяча в движении | Повторить Т.Б на уроках.Правила игры. | **Познавательные**Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения |  |  |
| 69(21)2 |  | Подвижные игры на основе баскетболаРазвитие координационных способностей | комплексный | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Знать разметку игрового поля | текущий | Техника ведения мяча.Разметка игрового поля. | Повторить разметку игрового поля |  |  |
| 70(22)3 | Подвижные игры на основе баскетболаРазвитие координационных способностей | комплексный | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди. * Разметка игрового поля.

Игра «Мяч среднему». | Уметь: держать мяч, ловить после подкидывания, передавать мяч в парах. | Знать технику ведения мяча |  КУ | Техника броска двумя руками от груди. | Повторить технико-тактические взаимодействия в игре |  |  |
| 71(23)4 | Подвижные игры на основе баскетболаРазвитие координационных способностей | комплексный | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». | Уметь: держать мяч, ловить после подкидывания, передавать мяч в парах. | Знать: правила работы с мячом. |  текущий | Техника передачи мяча в парах. | Техника передачи мяча в парах. |  |  |  |
|  72(24)5 |  | Подвижные игры на основе баскетболаРазвитие координационных способностей | комплексный | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». | ***Уметь***: выполнять ведение мяча на месте, в движении бегом | Знать технику ведения мяча на месте, в движении бегом | текущий | Техника ведения мяча на месте, в движении бегом | Размеры площадки | **Коммуникативные**Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииупражненийУмение объяснять ошибки при выполнении упражнений |  |  |
| 73(25)6 |  | Подвижные игры на основе баскетболаРазвитие координационных способностей | Комплексный | ОРУ с мячом.. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. * Передача в парах.

Игра «Школа мяча». | Уметь: правильно выполнять бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. | Знать технику броска мяча в кольцо двумя руками от груди. | КУ | Техника броска мяча в кольцо двумя руками от груди. | Правила игры |  |  |
|  74(26)7 | Подвижные игры на основе баскетболаРазвитие координационных способностей | Комплексный | ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.  Игра «Школа мяча». | Уметь: правильно выполнять основные способы передачи мяча | Знать основные способы передачи мяча |  текущий | Основные способы и техника передачи мяча | Повторить технику передачи мяча | **Регулятивные**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять  |  |  |
|  75(27)8 | Подвижные игры на материале баскетболаРазвитие координационных способностей | Комплексный | ОРУ в движении. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». | Уметь: правильно выполнять передвижения баскетболиста | Знать передвижения баскетболиста |  текущий | Основные способы и техника передачи мяча | Повторить основные способы передачи мяча |  |  |
| 76(28)9 |  | Подвижные игры на основе баскетболаРазвитие координационных способностей | Комплексный | ОРУ в движении. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. * Броски мяча в кольцо. Передача в парах.

Игра «Мяч в обруч». | Уметь правильно выполнять ведение мяча на месте и в движении. | Знать технику ведения мяча на месте и в движении. |  текущий | Техника ведения мяча на месте и в движении. | Повторить технику ведения мяча на месте и в движении. | наиболее эффективные способы достижения результата. |  |  |
| 77(29)10 |  | Развитие координационных способностейИгра ; Мини- баскетбол. | Комплексный | ОРУ в движении. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах.  | Уметь: правильно выполнять передвижения баскетболиста | Знать правила игры мини- баскетбола |  КУ | Основные способы и техника передачи мяча | Повторить правила игры мини- баскетбола |  |  |  |
| ***Подвижные игры на основе волейбола 10 часов (с 78- 89 урок)*** |
|  78(30)1 |  | Подвижные игры на основе волейболаРазвитие координационных способностей. | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. ОРУ с мячом в движении. Ловля и передача мяча в движении. Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. Игра «Мяч через сетку», «Мяч соседу». | Уметь: реагировать на летящий через сетку мяч, выполнять подачу мяча через сетку | Знать разметку игрового поля | текущий | ИКТ «Волейбол» Разметка игрового поля | Т.БПовторить разметку игрового поля. |  |  |  |
| 79(31)2 | Подвижные игры на основе волейболаРазвитие координационных способностей. | Комплексный | ОРУ с мячом в движении. Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. Игра «Мяч через сетку», «Мяч соседу». | Уметь выполнять движения и точности передачи мяча | Знать подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. | текущий | Техника движений и точности передачи мяча | Повторить правила игры | **Познавательные**Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения |  |  |
| 80(32)3 | Подвижные игры на основе волейболаРазвитие координационных способностей. | Комплексный | ОРУ с мячом в движении. Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. Игра «Мяч через сетку», «Мяч соседу».* Разметка игрового поля
 | Уметь соблюдать правила безопасности при работе с мячом | Знать правила предупреждения травматизма | КУ | Правила предупреждения травматизма | Выучить правила предупреждения травматизма |  |  |
| 81(33)4 | Подвижные игры на основе волейболаРазвитие координационных способностей. | Изучение нового материала | ОРУ с мячом в движении. Правила игры в шарбол. Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры. Игра «Шарбол». | Уметь: выполнять расстановку игроков на площадке, переходы. | Знать: правила игры в «Шарбол». | текущий | Расстановка игроков на площадке.Переходы во время игры «Шарбол» | Повторить правила игры |  |  |
| 82(34)5 | Подвижные игры на основе волейболаРазвитие координационных способностей. | Обучение | ОРУ с мячом в движении. Правила игры в «Шарбол». Действия игрока на площадке. Подача мяча. | Уметь: выполнять расстановку игроков на площадке, переходы. | Знать: расстановку игроков на площадке, действия игроков на площадке | текущий | Расстановка игроков на площадке Действия игроков на площадке | Повторить расстановку игроков на площадке, действия игроков на площадке  |  |  |
| 83(35)6 |  | Подвижные игры на основе волейболаРазвитие координационных способностей. |  | ОРУ с мячом в движении. Игра «Шарбол». | ***Уметь***: выполнять расстановку игроков на площадке, переходы. | Знать: расстановку игроков на площадке, действия игроков на площадке | текущий | Переходы во время игры «Шарбол» | Действия игроков на площадке | **Коммуникативные**Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииупражненийУмение объяснять ошибки при выполнении упражнений |  |  |
| 84(36)7 | Подвижные игры на основе волейболаРазвитие координационных способностей. |  | ОРУ с мячом в движении. Игра «Шарбол». | Уметь описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя их типичные ошибки. | Знать переходы во время игры «Шарбол» | текущий | Взаимодействия игроков на площадке | Действия игроков на площадке |  |  |
|  85(37)8 | Подвижные игры на основе волейболаРазвитие координационных способностей.Теория: «Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры «Шарбол | закрепление техники владения мячом | ОРУ с мячом в движении. Игра «Шарбол». | Уметь описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя их типичные ошибки. | Знать технику игровых действий и приемов, |  Фронтальный опрос | Техника игровых действий и приемов, техника подачи мяча. | Имитация подачи мяча | **Регулятивные**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |  |  |
| 86(38)9 | Подвижные игры на основе волейболаРазвитие координационных способностей.Теория: «Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры «Шарбол  | закрепление техники владения мячом | ОРУ с мячом в движении. Игра «Шарбол».Представление о физичес­ких качествах. | Уметь различать упражнения по воздействию на развитие ос­новных физических качеств (сила, быстрота, выносли­вость). | Знать упражнения по воздействию на развитие ос­новных физических качеств (сила, быстрота, выносли­вость). |  Фронтальный опрос | определения:сила,быстротавыносливость гибкость равновесие. | Выучить определения:сила,быстротавыносливость гибкость равновесие. |  |  |  |
| 87(39)10 |  | Подвижные игры на основе волейболаРазвитие координационных способностей.Совершенствование игры «Шарбола» | Совершенствование техники владения мячом | Упражнения с волейбольными мячами в движении:- мяч зажимаем между ладошками, делаем круговые движения от себя ( к себе),- круговые движения вокруг шеи,- круговые движения вокруг туловища,- шире шаг, мяч под ногами ( правой, левой),- мяч держим двумя снизу подбрасываем вверх,- мяч держим двумя снизу подбрасываем вверх с хлопком,Игра «Шарбол». | Уметь описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя их типичные ошибки. | Знать технику игровых действий и приемов, |  КУ | Техника игровых действий и приемов, техника подачи мяча. | Совершенствование игры «Шарбол» |  |  |  |
| Примечания: |
| ***IV четверть Легкая атлетика 15 часов (с 88- 102 урок)*** |
| 88(1) | Спринтерский бег (5 часов) | Развитие скоростных способностейСтартовый разгон | Обучение |  Инструктаж по т/б на уроках л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | Знать: правила Т.Б., строевые упражтения | текущий | ИКТ «Легкая атлетика»Инструктаж по т/б на уроках л/а. | Повторить Т.Б, строевые упражнения | **Познавательные**Осознание важности физического развития.Осознание важности физических нагрузки для развития основных физических качеств.Осмысление умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений на развитие физических качеств.Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. |  |  |
| 89(2) | Высокий старт | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров.Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м.Встречная эстафета. Игра «Эстафета зверей». | Уметь демонстрировать технику высокого старта. | Знать технику высокого старта | текущий | Техника высокого старта | Техника высокого старта |  |  |
| 90(3) | Развитие скоростных способностейТехника бега | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30, 60м.* Бег 30 м. на результат

 Мальчики 5-5.5(6.1)-6.3Девочки 5.1-5.7(6.3)-6.4Эстафеты. Игра «Смена сторон» | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (30, 60 м) | Знать технику бега | КУ | Техника бега | Повторить технику бега |  |  |
| 91(4) | Финальное усилие. Эстафеты. | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | Знать технику финального усилия | текущий | Техникафинального усилия | Повторить технику финального усилия |  |  |
| 92(5) | Развитие скоростных способностей.«Бег на короткие и длинные дистанции». | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 500 м. * Бег 60 метров – на результат.

 Мальчики10-10.6-11.2 Девочки10.4-10.8-11.4Игра «Удочка». | Уметь распределять правильно нагрузку на организм | Знать самоконтроль ЧСС. |  КУ |  «Бег на короткие и длинные дистанции».Самоконтроль ЧСС,бег на месте | Самоконтроль ЧСС, бег на месте |  |  |  |
| 93(6) | Развитие выносливости.«Бег на короткие и длинные дистанции». | комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Полоса препятствия. Развитие выносливости. | Уметь правильно выполнять дыхательные упражнения  | Знать комплекс дыхательных упражнений | текущий | Правильное дыхание при беге. Восстановление дыхания». | Дыхательные упражнения | **Коммуникативные**Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииупражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. |  |  |
| 94(7) | Развитие выносливости. | Комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м.Прыжки через длинную скакалку. | Уметь правильно дышать при беге, восстанавливать дыхание | Знать как правильно дышать при беге, восстанавливать дыхание | текущий | Дыхательные упражнения | Дыхательные упражнения |  |  |
| 95(8) | Развитие выносливости. | Комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. * Челночный бег 3\*10м.

Прыжки через длинную скакалку. | Уметь правильно дышать при беге, восстанавливать дыхание | Знать как правильно дышать при беге, восстанавливать дыхание | КУ |  «Бег на короткие и длинные дистанции». | Повторить «Бег на короткие и длинные дистанции». |  |  |
| 96(9) |  | Развитие скоростно-силовых качеств. | Комплексный | ОРУ с прыжковыми элементами.Прыжок в длину с места. Прыжки в длину по заданным ориентирам .Прыжок в длину на точность приземления.  Игра «Гуси-лебеди». | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места | Знать приёмы и навыки прыжков | текущий | Приёмы и навыки прыжков | ОРУ с прыжковыми элементами. |  |  |
| 97(10) | Развитие скоростно-силовых качеств.Теория: приёмы и навыки прыжков | Комплексный | ОРУ с прыжковыми элементами.Прыжок в длину с места. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места  | Знать приёмы и навыки прыжков | текущий | Приёмы и навыки прыжков | Повторить многоскоки |  |  |  |
| 98(11) | Развитие скоростно-силовых качеств.Теория: приёмы и навыки прыжков | Комплексный | ОРУ с прыжковыми элементами. Размеренный бег (4-5 мин)Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги.* Прыжки в длину с места на результат:

Мальчики 175-150-120Девочки 160-140-110Игра «Прыгающие воробушки». | Уметь демонстрировать технику прыжков | Знать технику прыжков |  КУ | Разновидности прыжков | Повторить разновидности прыжков | **Регулятивные**Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |  |  |
| 99(12) | Развитие скоростно-силовых качеств.Техника метания. | Комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Дальние броски» | Уметь демонстрировать технику в целом. | Знать ОРУ для рук и плечевого пояса  |  текущий | Имитация техники ммм | ОРУ для рук и плечевого пояса  |  |  |
| 100(13) | Развитие скоростно-силовых качеств.Техника метания. | Комплексный | ОРУ с теннисным мячом. Размеренный бег (5-6 мин)Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Попади в цель». | Уметь моделировать комплексы упражнений с учётом их цели, на развитие силы, быстроты, выносливости | Знать как смоделировать комплексы упражнений с учётом их цели, на развитие силы, быстроты, выносливости |  текущий | Как смоделировать комплексы упражнений с учётом их цели, на развитие силы, быстроты, выносливости | Смоделировать комплексы упражнений с учётом их цели, на развитие силы, быстроты, выносливости |  |  |
| 101(14) | Развитие скоростно-силовых качеств.Техника метания. | Комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения.Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. * Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность

Игра «Попади в цель». | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Знать технику метания м.м.м. |  КУ | Техника метания. | Повторить технику метания м.м.м. |  |  |
| 102(15) | Понятия в л/а  | Повторение пройденного  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы.* Бег 1000 метров – на результат.
 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Знать т/б на воде, правила приема солнечных и воздушных ванн в период летних каникул. |  КУ | Правила приема солнечных и воздушных ванн в период летних каникул,т/б на воде | Правила приема солнечных и воздушных ванн в период летних каникул. |  |  |  |

Примечания: