«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 4 «А» «Б» «В» класса

на 2014 – 2015 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 часа 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- 4 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 футбола, баскетбола, волейбола (пионербол).

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 для I класса рассчитано: базовое - на 102 часов, 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 мета предметных 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.

Формы организации:

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)

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

**Содержание курса**

***Знания о физической культуре***

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

***Способы физкультурной деятельности***

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

***Физическое совершенствование***

*Гимнастика с основами акробатики*

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

*Легкая атлетика*

Прыжки в длину с места

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

*Подвижные игры*

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*На материале спортивных игр:*

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах). Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол, баскетбол по упрощенным правилам, и пионербол.

Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

***Физическое совершенствование***

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность*.***

***Гимнастика с основами акробатики***

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла

— с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

***Легкая атлетика***

Прыжки в длину с места.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в *«Пионербол».*

***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

***На материале легкой атлетики***

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

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

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м, 60м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-ти минутный бег.

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

***На материале гимнастики с основами акробатики***

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

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

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

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гимнастические палки, мячи), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 4 КЛАСС.**

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 4 класса должны:

**знать и иметь представление:**

о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии; о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

о физической нагрузке и способах ее регулирования;

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

вести дневник самонаблюдения;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам; оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях; демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.)

**Уровень физической подготовленности учащихся 10 – 11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (теcт) | Возраст  лет | Уровень | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | Девочки | | | |
| Низкий | Средний | | Высокий | | Низкий | | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 10-11 | 6,4 | 5,7 | | 5,5 | | 6,5 | | 5,8 | 5,6 |
| Бег 60 м, c | 10-11 | 11,8 | 11,2 | | 10,6 | | 12,2 | | 11,4 | 10,8 |
| Бег 1000 м | 10-11 | 5,10 | 5,0 | | 4,50 | 5,5 | | 5,40 | | 5,30 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 10-11 | 8,4 | 8,2 | | 8,0 | | 8,4 | | 8,6 | 8,8 |
| 3 | Скоростно-  силовые | Прыжок в длину с места, см | 10-11 | 125 | 150 | | 160 | | 115 | | 130 | 150 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 10-11 | 1030 | 1160 | 1250 | | | 960 | | 1040 | 1160 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 10-11 | 4 | 6 | | 8 | | 6 | | 8 | 10 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 10-11 | 2 | 3 | | 5 | |  | |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 10-11 |  |  | |  | | 9 | | 11 | 14 |
| Подъем туловища за 30 сек. | 10-11 | 20 | 24 | | 28 | | 18 | | 22 | 24 |
|  |  | Сгибание и разгибание рук в упоре | 10-11 | 7 | 11 | | 13 | | 5 | | 7 | 9 |
| 7 | Координационно - силовые | Метание малого мяча на дальность | 10-11 | 18 | 22 | | 27 | | 12 | | 15 | 17 |

**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 4 классе не предусмотрено цифрового оценивания учащихся, только зачетная система.

Обучающиеся 4 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 4 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 |
| 4  подвижные игры на основе спортивных игр: | - подвижные игры общей направленности | 9 |
| 1.подвижные игры на основе волейбола | 12 |
| 2. подвижные игры на основе футбола | 10 |
| 2. подвижные игры на основе баскетбола | 10 |
| 3.спортивная игра «Пионербол» | 10 |
| 5 | - общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы) | в процессе уроков |

**Содержание тем учебного курса 4 класс**

***Знания о физической культуре***

История развития физической культуры в России в XVII - XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

***Способы физкультурной деятельности***

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол, баскетбол по упрощенным правилам, и пионербол. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

***Физическое совершенствование***

*Гимнастика с основами акробатики*

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла

— с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

*Легкая атлетика*

Прыжки в длину с места

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

*Подвижные игры*

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

**На материале спортивных игр:**

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол*: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**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 мире  Называть 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 движений  Описывать 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 | 10 - 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. | Подвижные игры на основе волейбола (Шарбол) | Шарбол как спортивная игра, подводящая к пионерболу, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в Шарбол. | Демонстрировать знания по истории становления и развития пионербола, как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры | 12 - 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 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. |
| 6. | Игровая деятельность (игры общей направленности) | 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. | 9 - комбинированные | 1- КУ |
| 7. | 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:  – внутренней и внешней сторонами подъема;  – с разной скоростью и сменой направления;  – с обводкой стоек;  – 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. |
| 8. | 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 баскетбола, 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. | Пионербол | Пионербол, как спортивная игра, подводящая к волейболу краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол | Демонстрировать знания по истории становления и развития пионербола, как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры | 10- комбинированные | 3 - 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 4 классов должны:

1. **Знать**:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных 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 | 5,5 | 5,6 | |
| скоростно-силовые | прыжок в длину с места, см | 160 и более | 150 и более | |
| силовые | Подтягивание для мальчиков- на высокой перекладине, кол-во раз | 5 и выше |  | |
| Подтягивание для девочек- на низкой перекладине, кол-во раз |  | 14 и выше | |
| - для девочек, упражнение на пресс за 30 секунд кол-во раз | 28 | 24 | |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре | 13 | 9 | |
| выносливость | Бег 1000 м | 4,50 | | 5,30 |
| 6-минутный бег, м | 1250 | | 1160 |
| координация | челночный бег 3х10 м | 8,0 | 8,4 | |
| гибкость | наклон вперед из положения сидя, см | 8 | 10 и более | |
| Координационно - силовые | Метание малого мяча на дальность | 27 | 17 | |

**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 образования  Примерные 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.  1—4 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 |  |
|  | Мультимедийный  компьютер | 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, 2001.
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, 2011.
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: 2005.
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, 2009.
16. Калланетик. Система статических и растягивающих упражнений.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***I четверть 27 часов*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Легкая атлетика 15 часов (с 1-15 урок)*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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/Б  Повторить 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. | |  | | |  | | | |
| БЕГ  2(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 демонстрировать  Стартовый 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 других  Формирование 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 демонстрировать  Стартовый 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 5.0-6.5-6.8  Девочки 5.2-6.0-7.0  Игра «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 финиша  Уметь 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) | | Низкий старт  Старт бег по дистанции  финиширование | Комплексный | | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 – 60 метров   * Бег 60м на результат:   Мальчики 10 -10.6 -11.2  Девочки 10.4 -10.8 -11.4  Игра «Смена сторон». | | | Уметь демонстрировать технику низкого старта | | | | Знать технику низкого старта | | | | | КУ | | | | Техника низкого старта | | | | | | Повторить технику низкого старта | | | | | |  | |  | | | |
| 8(8) | | 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. | | | | | | Повторить  технику 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. | | |  | |  | | | |
| 9(9) | | 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 | | | | | | Повторить  технику финального усилия | | | | | |  | |  | | |
| ПРЫЖКИ  10(10) | | 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 | | | | | |  | |  | | |
| 11(11) | | 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 | | | | | |  | |  | | |
| 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 175-150-120  Девочки 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 АНИЕ  13(13) | | Метание (4 часа) | | Техника метания малого мяча  Развитие 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.  Техника метания малого мяча | 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. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.  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 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 знаний  Инструктаж по ТБ  Развитие 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  Упражнения  Техника 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  Упражнения  Техника 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  Упражнения  Техника 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  Упражнения  Техника 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  Упражнения  Техника 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 разучивании  акробатических 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 | | | | | | Повторить  технику  стойки 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 (с 28 – 48 урок)*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Гимнастика 9 часов (с 28- 36 урок)*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28(1) | |  | | Развитие силовых способностей  Техника 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(2) | | Развитие силовых способностей  Техника 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 упоре  2\*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(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(4) | | Опорный прыжок | | | Изучение нового материала | | | | ОРУ с предметами. Разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет и приземление. Вскок в упор на коленях и соскок ноги врозь (козел в ширину). Выполнив наскок на колени, опуститься на пятки, руки назад, незначительно наклонить туловище вперед. Энергично взмахнув руками вперед-кверху, оттолкнуться от снаряда, подняв таз от пяток, и, разводя ноги врозь, выполнить соскок с прогнутым телом. | | Уметь  прыгать через козла с места и с разбега согнув ноги | | | | Знать технику выполнения опорного прыжка | | | | | текущий | | | | Знать фазы опорного прыжка | | | | | | Повторить фазы опорного прыжка устно | | | |  | |  | | | |
| 32(5) | | Опорный прыжок | | |  | | | | ОРУ с предметами. . Опорный прыжок через козла с места и с разбега согнув ноги:  а) вскок в упор на голени- соскок вперед с опорой (без опоры) руками.  б) вскок в упор присев- соскок без опоры руками.  в) вскок с небольшого разбега (соразмерный толчок) в упор присев- соскок.  г) прыжок согнув ноги. | | Уметь прыгать через козла с места и с разбега согнув ноги | | | | Знать технику выполнения опорного прыжка | | | | | текущий | | | | Техника прыжков через козла | | | | | | Повторить устно технику прыжков через козла | | | |  | |  | | | |
| 33(6) | | Опорный прыжок | | |  | | | | ОРУ с предметами. . Опорный прыжок через козла с места и с разбега согнув ноги:  а) вскок в упор на голени- соскок вперед с опорой (без опоры) руками.  б) вскок в упор присев- соскок без опоры руками.  в) вскок с небольшого разбега (соразмерный толчок) в упор присев- соскок.  г) прыжок согнув ноги. | | Уметь прыгать через козла с места и с разбега согнув ноги | | | | Знать технику выполнения опорного прыжка | | | | | КУ | | | | Техника прыжков через козла | | | | | | Повторить устно технику прыжков через козла | | | |  | |  | | | |
| 31(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 | | | |  | |  | | | |
| 35(8) | | 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.  Игра «Светофор» | | Уметь выполнять соскок с бревна прогнувшись. | | | Знать технику соскока прогнувшись | | | | | | текущий | | | | Техника соскока прогнувшись | | | | | | Повторить технику соскока прогнувшись | | | |  | |  | | | |
| 36(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. | | | | | | | КУ | | | | Этапы эстафеты с полосой препятствий, и техника их преодоления. | | | | | | Повторить вольные упражнения под музыку. | | | |  | |  | | | |
| ***Подвижные игры на основе волейбола 12 часов (с 78- 87 урок)*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37(10)  1 |  | | Подвижные игры на основе волейбола  Развитие 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.Б  Повторить разметку игрового  поля. | | **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 | | | | | |  | | |  | | |
| 38(11)  2 | Подвижные игры на основе волейбола  Развитие 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 | |  | | |  | | |
| 39(12)  3 | Подвижные игры на основе волейбола  Развитие 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 | |  | | |  | | |
| 40(13)  4 | Подвижные игры на основе волейбола  Развитие 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 | |  | | |  | | |
| 41(14)  5 | Подвижные игры на основе волейбола  Развитие координационных способностей. | | | | | Комплексный | | | ОРУ с мячом в движении. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Прыжки со скакалкой.  Игра «Шарбол». | | | Уметь: выполнять перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | | | | Знать: основы знаний о физкультуре и спорте. | | | | | текущий | | | | Основы знаний о физкультуре и спорте | | | | | | Повторить основы знаний о физкультуре и спорте. | |  | | |  | | |
| 42(15)  6 | Подвижные игры на основе волейбола  Развитие координационных способностей. | | | | |  | | | ОРУ с мячом в движении. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Прыжки со скакалкой.  Игра «Шарбол». | | | Уметь: выполнять перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | | | | Знать: зоны перемещения игроков в игре | | | | | текущий | | | | Зоны перемещения игроков в игре | | | | | | Повторить зоны перемещения игроков в игре | |  | | |  | | |
| 43(16)  7 | Подвижные игры на основе волейбола  Развитие координационных способностей. | | | | | Комплексный | | | 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 | |  | | |  | | |
| 44(17)  8 |  | | Подвижные игры на основе волейбола  Развитие координационных способностей. | | | | | Комплексный | | | 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 | | **Коммуникативные**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений  **Регулятивные**  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | | | | | |  | | |  | | |
| 45(18)  9 | |  | Подвижные игры на основе волейбола  Развитие 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 | |  | | |  | | |
| 46(19)  10 | | Подвижные игры на основе волейбола  Развитие 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 | |  | | |  | | |
| 47(20)  11 | | Подвижные игры на основе волейбола  Развитие 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, | | | | | КУ | | | | Техника игровых действий и приемов, техника подачи мяча. | | | | | | Имитация подачи мяча | |  | | |  | | |
| 48(21)  12 | | Подвижные игры на основе волейбола  Развитие 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,  быстрота  выносливость гибкость равновесие. | | | | | | Выучить определения:  сила,  быстрота  выносливость гибкость равновесие. | |  | |  | | | |
| Примечания | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***III четверть 39 часов (с 49- 87 урок)*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Подвижные игры общей направленности 9 часов (с 49 - 57 урок)*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49(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. | | | |  | |  | | | |
| 50(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 | |  | |  | | | |
| 51(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 | |  | |  | | | |
| 52(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 | |  | |  | | | |
| 53(5) | | комплексный | | | ОРУ с мячами  Игра «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 | | | **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. |  | | | |  | | | |
| 54(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 | | |  | | | |  | | | |
| 55(7) | | Развитие координационных способностей | | | | комплексный | | | ОРУ с мячами  Техника 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 | | |  | | | |  | | | |
| 56(8) | | Развитие координационных способностей | | | | комплексный | | | ОРУ с мячами  Техника 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 | | |  | | | |  | | | |
| 57(9) | | Развитие координационных способностей | | | | комплексный | | | ОРУ с мячами  Эстафета с предметами. | | | Уметь взаимодействовать с игроками в команде | | | | | Знать взаимодействия в команде. Выполнение правил игры | | | | | текущий | | | | Правила игры | | | | | | Повторить правила игры | | |  |  | | | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ***Подвижные игры на основе футбола 10 часов (с 58 - 67 урок)*** | | | | | | | | | | |
| 58(10)1 | Подвижные игры на основе футбола  Техника ведения мяча.  Разметка игрового поля  Развитие 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 Т.Б.  Устно - технику остановки и передачи мяча на месте и в движении | **Предметные:** объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. |  |  |
| 59(11)2 | Подвижные игры на основе футбола  Техника 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 | Повторить устно: технику ведения мяча, разметку игрового поля |  |  |  |
| 60(12)3 | Подвижные игры на основе футбола  Развитие 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 взаимодействия игроков в команде | **Метапредметные**  характеристика действий и поступков, их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; |  |  |
| 61(13)4 | Подвижные игры на основе футбола  Развитие 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 | Повторить правила игры |  |  |
| 62(14)5 | Подвижные игры на основе футбола  Развитие 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 | Повторить правила игры |  |  |
| 63(15)6 |  | Подвижные игры на основе футбола  Техника дриблинга  Развитие 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 дриблинга  Знать взаимодействия в команде. Выполнение правил игры | текущий | Техника дриблинга разными частями стопы – внутренней, наружной, подъема, пятки, носка. | Повторить устно технику дриблинга разными частями стопы – внутренней, наружной, подъема, пятки, носка. | **Предметные:** объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. |  |  |
| 64(16)7 |  | Подвижные игры на основе футбола  Техника дриблинга  Развитие 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 дриблинга  Знать взаимодействия в команде. Выполнение правил игры | текущий | Техника дриблинга разными частями стопы – внутренней, наружной, подъема, пятки, носка. | Повторить правила игры и взаимодействия игроков в команде. | **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.  Познавательные  Анализ игровой ситуации.  Предметные: объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. |  |  |
| 65(17)8 |  | Подвижные игры на основе футбола  Взаимодействия 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 | Повторить взаимодействия игроков в команде. |  |  |
| 66(18)9 |  | Подвижные игры на основе футбола  Техника 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 | Повторить устно технику остановки и передачи мяча |  |  |
| 67(19)10 |  | Подвижные игры на основе футбола  Развитие 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 устно технику владения мячом |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола 10 часов (с 68 -77 урок)*** | | | | | | | | | | | | | |
| 68(20)  1 |  | | Подвижные игры на основе баскетбола  Развитие 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 баскетбола  Развитие 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 баскетбола  Развитие 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 баскетбола  Развитие 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 баскетбола  Развитие 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 разучивании  упражнений  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений |  |  |
| 73(25)  6 | |  | Подвижные игры на основе баскетбола  Развитие 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 баскетбола  Развитие 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  наиболее эффективные способы достижения результата. |  |  |
| 75(27)  8 | | Подвижные игры на материале баскетбола  Развитие 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 баскетбола  Развитие 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  бросок мяча в корзину | Знать технику броска мяча в корзину | текущий | Техника броска мяча в корзину | Повторить технику броска мяча в корзину |  |  |
| 77(29)  10 | |  | Подвижные игры на основе баскетбола  Развитие 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 демонстрировать владение баскетбольным мячом | Знать основные способы владения мяча в баскетболе | КУ | Основные способы владения мяча в баскетболе | Повторить основные способы владения мяча в баскетболе |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Пионербол 10 часов (с 78 – 87 урок)*** | | | | | | | | | | | | |
| 78(30)  1 |  | Развитие координационных способностей. | Изучение нового материала | ОРУ с мячом в движении. Инструкция по технике безопасности  Стойка игрока (исходные положения)  Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» | Уметь: выполнять расстановку игроков на площадке переходы | Знать: разметку площадки, правила игры в «Пионербол» | текущий | Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры. | Выучить: технику безопасности  Повторить правила игры |  |  |  |
| 79(31)  2 |  | Развитие координационных способностей. | Комплексный | ОРУ с мячом в движении. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.  Прием мяча снизу ,сверху. Подача мяча. Прыжки со скакалкой.  Подвижная игра: «Мяч вверх» | Уметь: Перемещаться в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | Знать: технику приема мяча снизу, сверху, технику подачи мяча | текущий | Техника приема мяча снизу, сверху. Техника подачи мяча | Повторить технику приема мяча снизу, сверху, технику подачи мяча |  |  |  |
| 80(32)  4 |  | Развитие координационных способностей. | Комплексный | ОРУ с мячом в движении. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).  Подвижная игра: «Два мяча»  • Опрос по правилам игры. | Уметь: демонстрировать передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | Знать: правила игры | КУ | Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | Повторить технику передачи мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). |  |  |  |
| 81(33)  4 |  | Развитие координационных способностей. | Комплексный | ОРУ с мячом в движении. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).  Передача мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку).   * Подвижная игра: «Два мяча» | Уметь: демонстрировать передачу мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку). | Знать: правила игры | КУ | Техника передачи мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку). | Повторить технику передачи мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку). |  |  |  |
| 82(34)  5 |  | Развитие координационных способностей. | Совершенствования | ОРУ с мячом в движении. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Техника атаки. Подготовка к игре «Пионербол»  Подвижная игра: «Четыре мяча» | Уметь: демонстрировать передачу мяча сверху двумя руками, нижнюю прямая подача. | Знать: технику атаки | текущий | Формирование команд. | Повторить технику атаки |  |  |  |
| 83(35)  6 |  | Развитие координационных способностей. | Совершенствования | ОРУ с мячом в движении. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Подготовка к игре «Пионербол»  Подвижная игра: «Четыре мяча» | Уметь: демонстрировать приём мяча снизу, сверху двумя руками. | Знать: технику приёма мяча снизу, сверху двумя руками. | текущий | Техника приёма мяча снизу, сверху двумя руками. | Повторить правила игры |  |  |  |
| 84(36)  7 |  | Развитие координационных способностей. | Совершенствования | ОРУ с мячом в движении. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.  Учебная игра «Пионербол». | Уметь: объяснять словесно тактические действия в нападении и защите. | Знать: правила судейства | текущий | Правила судейства | Повторить правила судейства |  |  |  |
| 85(37)  8 |  | Развитие координационных способностей. |  | ОРУ с мячом в движении.  Игра «Пионербол». | Уметь: играть в «Пионербол | Знать: правила судейства | текущий | Правила судейства | Повторить правила судейства |  |  |  |
| 86(38)  9 |  | Развитие координационных способностей. |  | ОРУ с мячом в движении.  Игра «Пионербол». | Уметь: играть в «Пионербол | Знать: правила судейства | текущий | Правила судейства | Повторить правила судейства |  |  |  |
| 87(39)  10 |  | Развитие координационных способностей. |  | ОРУ с мячом в движении.   * Игра «Пионербол». | Уметь: играть в «Пионербол | Знать: правила судейства | КУ | Правила судейства | Повторить правила судейства |  |  |  |
| Примечания: | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***IV четверть*** | | | | | | | | | | | | |
| ***Легкая атлетика 15 часов (с 88- 102 урок)*** | | | | | | | | | | | | |
| 88(1) | Спринтерский бег (5 часов) | Развитие скоростных способностей  Стартовый 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 демонстрировать  Стартовый 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 способностей  Техника 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)-6.3  Девочки 5.1-5.7(6.3)-6.4  Эстафеты. 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 | Техника  финального 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  Девочки10.4-10.8-11.4  Игра «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 разучивании  упражнений.  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 175-150-120  Девочки 160-140-110  Игра «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. |  |  |  |