**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по курсу «физическая культура» для учащихся 4 класса разработана на основании:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» № 373.
3. Авторской программы по физическому воспитанию В.И.Лях « Физическая культура 1-4 классы», Москва, Просвещение , 2014г.
4. Устава МКОУ «Хмелевская СОШ», утвержденного приказом комитета администрации Заринского района по образованию и делам молодежи № 122 от 26.06.2017
5. Основной общеобразовательной программы начального общего образования МКОУ «Хмелевская СОШ». (основного 5-9, среднего10-11)

**Программа обеспечена УМК:**

Учебник: Физическая культура. 1-4 кл. : учеб.для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014.

В.И.Лях Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 кл. М. Просвещение. 2015

В.И.Лях Физическая культура. Тестовый контроль. 1-4 кл М., Просвещение. 2015

**Целью школьного физического воспитания** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих **образовательных задач:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
  + формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
  + овладение школой движений;
  + развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
  + формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
  + выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
  + формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
  + приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

При формировании данной программы были следующие основными принципами, идеями и подходами: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

Рабочая программа направлена на:

- реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

**Типология уроков:**

Рекомендуются проводить три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью.

1)     урок ознакомления с новым материалом;

2)     урок закрепления изученного;

3)     урок применения знаний и умений;

4)     урок - тренировка;

5)     урок проверки и коррекции знаний и умений;

6)     комбинированный урок;

7)     урок-игра;

8)     урок-эстафета;

9)     урок-зачёт;

**Используемые технологии**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Проблемное обучение | Форма активного обучения, позволяющая актуализировать знания, применить их в новой учебной ситуации. |
| 2. Технология исследовательского обучения и проектные методы  обучения | Исследовательская деятельность подразумевает в первую очередь индивидуальную деятельность учащегося, что особенно важно при формировании навыков самостоятельности. Исследовательские работы учащихся могут быть представлены в форме проекта. |
| 3. Игровые технологии | Позволяют разнообразить процесс обучения и активизировать деятельность учащихся. |
| 4. Современные технологии контроля и оценки | Тестирование. Тестирование может проходить с применением индивидуальных заданий-распечаток. |
| 5.Здоровьесберегающая технология | Температура и свежесть воздуха, освещение, смена видов деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. |

**Методы организации учебного процесса:**

* Репродуктивный (формирование навыков и умений использования и применения полученных знаний)
* Словесный (рассказ, беседа)
* Практический (совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств)
* Объяснительно-иллюстративный (демонстрации)
* Проблемно-поисковый
* Исследовательский (индивидуальный и групповой)
* Методы стимулирования и мотивации (соревнование, познавательная игра, поощрение, эмоциональное воздействие и т.п.)
* Методы контроля

**Формы организации учебной деятельности**

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

По формам деятельности:

* фронтальная форма (одновременное выполнение общих заданий всеми учащимися класса для достижения общей познавательной задачи);
* микрогрупповая форма (работа в парах);
* групповая форма (единая познавательная задача ставится перед определённой группой школьников);
* индивидуальная форма.

**Режим занятий**

Обучение в 1-4 классах осуществляется по пятидневной неделе, продолжительность занятий в в 4 классе - 45 минут.

Продолжительность перемен между уроками составляет 10- 20 минут.

**Количество часов, на которые рассчитана рабочая программа по физической культуре:**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 4 классе 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

Третий час на преподавание учебного предмета « Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г.№889. В приказе было указано: « Третий час учебного предмета « Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся. Внедрение современных систем физического воспитания».

**Информация о внесенных изменениях в авторскую программу и их обоснование**

В связи с отсутствием реальных возможностей для практического освоения обучающимися раздела «Плавание»изучается только теоретический материал,на изучение которого отводится – 3 часа, руководствуясь примерной программой по физической культуре, его содержание заменяется легкоатлетическими упражнениями, подвижными играми и лыжной подготовкой. В Примерной программе материал раздела «Плавание» был направлен на развитие физического качества - выносливость. В рабочей программе это компенсируется за счет введения двигательных действий, направленных на развитие выносливости из других разделов.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1–4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые результаты освоения программы физическая культура

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

*Раздел «Знания о физической культуре»*

*Выпускник научится:*

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории или из личного опыдоровья, развития основных систа) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться*:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

*Раздел «Способы физкультурной деятельности»*

*Выпускник научится:*

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

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

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

*Раздел «Физическое совершенствование»*

*Выпускник научится:*

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться*:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

плавать, в том числе спортивными способами; выполнять передвижения на лыжах

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, 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.*** *Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

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

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, 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 вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение.

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

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

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

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

*На материале спортивных игр.*

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

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

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Тематическое планирование курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема (раздел** | **Кол-во часов** |
| 1 | **Раздел I. Легкая атлетика**  Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость  Равномерный, медленный бег до 4 мин.  Ходьба: обычная на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротки, средним и длинным шагом.  Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°; по разметкам, в длину, с места, в длину с разбега; с зоны отталкивания 60-70 см. с высоты до 40см; в высоту с 4-5 шагов разбега; с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешанных предметов. Прыжки через стволы деревьев, возвышения, преодоления естественных препятствий.  Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность; снизу вперед- вверх из того же и.п. на дальность.  Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м; на дальность отскока от пла и от стены. | 25 часов |
| 2 | **Раздел II. Подвижные игры с элементами спортивных игр**  На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски;  упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | 30 часов |
| 3 | **Раздел III. Гимнастика**  Упражнения с большим и малым мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.  Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях  Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через бревно( 60см) лазание по канату.  Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; перешагивание через мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.°; ходьба по рейке гимнастической скамейки3 позиция ног; | 23 часа |
| 4 | **Раздел IV. Лыжная подготовка**  Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием | 21 час |
| 5 | **Раздел V Плавание**  Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. | 3 часа |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

**для учащихся 4 класса**

**(сетка часов при трёхразовых занятиях в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1.1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2. | Подвижные игры | 30 |
| 1.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 23 |
| 1.4. | Лёгкоатлетические упражнения | 25 |
| 1.5. | Лыжная подготовка | 21 |
| 1.6 | Плавание (сухой бассейн) | 3 |
|  | Итого часов в год: | 102 |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

**Требования к уровню физической подготовленности (4 класс)**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

**знать и иметь представление**:

* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
* 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;

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ:**

Личностные УУД

* Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
* Действие смыслообразования,
* Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

* Умение выражать свои мысли,
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
* Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
* Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УУД

* Целеполагание,
* волевая саморегуляция,
* коррекция,
* оценка качества и уровня усвоения.
* Контроль в форме сличения с эталоном.
* Планирование промежуточных целей с учетом результата.

***Познавательные универсальные действия:***

Общеучебные:

* Умение структурировать знания,
* Выделение и формулирование учебной цели.
* Поиск и выделение необходимой информации
* Анализ объектов;
* Синтез, как составление целого из частей
* Классификация объектов.

***Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)***

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

При выполнении минимальных требований к подготовленности уча­щиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая куль­тура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от пол­ноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных дей­ствий и уровня физической подготовленности.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту зна­ний, аргументированность их изложения, умение учащихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения зада­ний. Не рекомендуется использовать данный метод после значитель­ных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся полу­чают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позво­ляет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демон­страция их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложе­ние знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными дей­ствиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комби­нированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся зна­ют, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблю­дение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонст­рации классу образцов правильного выполнения двигательного дей­ствия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения от­дельными умениями и навыками, качества выполнения домашних за­даний.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одно­временно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронталь­но, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует прини­мать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физичес­кой подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учи­тель должен принимать во внимание особенности развития двигатель­ных способностей, динамику их изменения у детей определенного воз­раста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При про­гнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать боль­ших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливо­сти в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель дол­жен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз­можно. Задания учителя по улучшению показателей физической под­готовленности должны представлять для учащихся определенную труд­ность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выс­тавления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключе­нием тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцени­ваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осу­ществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГОПРОЦЕССА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1. | **Основная литература для  учителя** |  |
| 1.1. | Стандарт  начального общего образования по физической культуре | + |
| 1.2. | Лях В.И., Физическая культура.1-4классы – М.: Просвещение, 2014. программа | + |
| 1.3. | Лях В.И. Мой друг – физкультура.  Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2015. | + |
| 1.4. | Рабочая программа по физической культуре | + |
| 2. | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| 2.1. | «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; -  Волгоград: «Учитель»,2008. | + |
| 2.2. | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,  1998. | + |
| 2.3. | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории  и методики физического воспитания 2001г. | + |
| 2.4. | Школьникова  Н.В.,  Тарасова  М.В.  Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы.  Издательство «Первое сентября» 2002 г. | + |
| 2.5. | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998. | + |
| 2.6. | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре  1-4  класс, Москва «Вако» 2006   * [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть  творческих  учителей/сообщество  учителей  физ.культуры](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) * <http://zdd.1september.ru/>- газета  "Здоровье  детей" * <http://spo.1september.ru/>- газета  "Спорт  в  школе" * <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику. * <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>[- Физическая  культура: воспитание,  образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) * [http://tpfk.infosport.ru](http://www.infosport.ru/press/tpfk)[– Tеория  и  практика  физической  культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) * <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>[-  Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)   <http://festival.1september.ru/>[- Фестиваль  пед.идей  «Открытый  урок»](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) | + |
| **3.** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| 3.1. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | + |
| **4.** | **Учебно-практическое оборудование** |  |
| 4.1. | Бревно гимнастическое напольное | + |
| 4.2. | Козел гимнастический | + |
| 4.3. | Канат для лазанья | + |
| 4.4. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | + |
| 4.5. | Стенка гимнастическая | + |
| 4.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  4 м) | + |
| 4.7. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | + |
| 4.8. | Мячи:  набивные весом 1 кг, малый  мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | + |
| 4.9. | Палка гимнастическая | К |
| 4.10. | Скакалка детская | + |
| 4.11. | Мат гимнастический | + |
| 4.12. | Гимнастический подкидной мостик | + |
| 4.13. | Кегли | + |
| 4.14. | Обруч пластиковыйдетский | + |
| 4.15. | Планка для прыжков в высоту | + |
| 4.16. | Стойка для прыжков в высоту | + |
| 4.17. | Рулетка измерительная | + |
| 4.18. | Лыжи детские (с креплениями и палками) | + |
| 4.19. | Щит баскетбольный тренировочный | - |
| 4.20. | Сетка волейбольная | + |
| 4.21. | Аптечка | + |

**Поурочно-тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ п/р** | | **Тема урока** | | **Элементы содержания** | | | **Предметные результаты** | **Приме**  **чание** |
| **Раздел I. Легкая атлетика (11 часов)**  Познавательные - Общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Контролировать и оценивать процесс и результат в ходе выполнения упражнений.  Коммуникативные - Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные - *Инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, обращаться за помощью, определять общую цель и пути ее достижения; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию.  Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве | | | | | | | | | |
| 1. | 1.1 | | ТБ на занятиях легкой атлетикой  Тестирование  «Встречная эстафета» (расстояние 40-60м) | | | | Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью. ОРУ. Тестирование  «Встречная эстафета» (расстояние 40-60м) | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м) |  |
| 2. | 1.2 | | *Возникновение физической культуры и спорта.*  Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека | | | | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость  Техника бега с высокого старта.  Прыжки в длину с разбега. Игра с бегом «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м) | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью |  |
| 3. | 1.3 | | Короткая дистанция. 30 м | | | | Высокий старт  Учёт в беге 30м. Прыжки в длину с разбега. Игра с метанием | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30 м) |  |
| 4. | 1.4 | | Бег 60 м | | | | Бег на скорость. Понятие бег на скорость Развитие скоростных способностей | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью(60 м) |  |
| 5. | 1.5 | | Бег на результат | | | | Бег на результат (30м). Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». По­нятия «эстафета», «старт», «финиш | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м) |  |
| 6. | 1.6 | | *Современные олимпийские игры.*  Названия упражнений в прыжках в длину и высоту  Многоскоки. | | | | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться |  |
| 7. | 1.7 | | Отработка техники прыжков в длину с разбега. Челночный бег.  Игра с прыжками | | | | Прыжок в длину с места на результат Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых ка­честв. Влияние **бега** на здоровье | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться |  |
| 8. | 1.8 | | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | | | | Прыжок в длину с разбега. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться |  |
| 9. | 1.9 | | *Организм человека. Основные части тела человека.*  Метательные снаряды | | | | Метание теннисного мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств.  Челночный бег на результат | Уметь: метать из различных положений на дальность |  |
| 10. | 1.10 | | Бросок набивного мяча | | | | Метание набивного мяча с места на дальность, точность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании | Уметь: метать из различных положений на дальность |  | |
| 11. | 1.1 | | Контроль по прыжкам в длину. Метание мяча в парах .Игра с бегом | | | | Метание набивного мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение | Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель |  |
| **Раздел II. Подвижные игры с элементами спортивных игр (13 ч.)**  Познавательные - Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. Соблюдать правила безопасности.  Регулятивные - Использовать игровые действия для развития физических качеств. Выполнять правила игры. Уважительно относиться к сопернику и партнеру, управлять своими эмоциями. Использовать игру в организации активного отдыха.  Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики. | | | | | | | | | |
| 12. | 2.1 | | ТБ во время занятий играми Ведение мяча на месте и в движении  Игры с элементами строя | | | | Инструктаж по ТБ, организация игр, правила поведения и безопасности. Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека .Игра «Играй, играй, мяч не потеряй» | Знать: правила поведения во время занятий подвижными играми и их значение |  |
| 13. | 2.2 | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | | | | Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с высоким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 14. | 2.3 | | Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с высоким отскоком. | | | | Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с высоким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 15. | 2.4 | | Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование.  Ведение мяча с изменением направления | | | | Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой со средним отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 16. | 2.5 | | *Формирование правильной осанки.*  Ведение мяча с изменением направления | | | | Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с низким отскоком. Ведение мяча с изменением направления  ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Контрольный норматив - подтягивание | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 17. | 2.6 | | *Правильное питание.*  Игры с ведением мяча | | | | Ведение мяча на месте с низким отскоком | Уметь: вести мяч (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) |  |
| 18. | 2.7 | | Ловля и передача мяча на месте и в движении | | | | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении  Ведение на месте правой (левой) рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 19. | 2.8 | | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках | | | | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Ведение на месте правой (левой) рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Быстро и точно Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 20. | 2.9 | | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. | | | | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 21. | 2.10 | | Броски в кольцо двумя руками снизу  Игра «Школа мяча» | | | | Броски в кольцо двумя руками снизу  Ведение на месте правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Школа мяча» Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение |  |
| 22. | 2.11 | | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Нижняя передача мяча над собой | | | | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Нижняя передача мяча над собой  Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 23. | 2.12 | | *Органы зрения и слуха.*  Игра в мини-баскетбол и её правила | | | | Правила игры в баскетбол. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  Знать: правила игры в баскетбол |  |
| 24. | 2.13 | | *Личная гигиена. Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека.*  Броски в кольцо одной рукой от плеча Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. | | | | Броски в кольцо одной рукой от плеча Верхняя и нижняя передачи мяча в парах  Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение,броски)в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| **Раздел III. Гимнастика с элементами акробатики (23 ч)**  Познавательные -*информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера, ставить и формулировать проблемы.  Контролировать и оценивать процесс и результат в ходе выполнения упражнений.  Коммуникативные - *взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, *планирование учебного сотрудничества* – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь, владение специальной терминологией.  Регулятивные - *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу, *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  Личностные - Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей. Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | | | | | | |
| 25. | 3.1 | | ТБ во время занятий гимнастикой Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой | | | | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |
| 26. | 3.2 | | Кувырок вперед, назад и перекат | | | | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |
| 27. | 3.3 | | Стойка на лопатках | | | | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |
| 28. | 3.4 | | Лазанье по канату в три приема  Мост. Кувырок назад и перекат | | | | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |
| 29. | 3.5 | | Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот». | | | | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |
| 30. | 3.6 | | Акробатическая комбинация. Названия гимнастических элементов | | | | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь», «Смирно!», «Вольно!». Выполнение акробатической комбинации | Знать: гимнастические элементы, входящие в акробатическую комбинацию  Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробат. Элементы раздельно и в комбинации |  |
| 31. | 3.7 | | Акробатическая комбинация | | | | Контроль в выполнении акробатической комбинации | Уметь: выполнять акробатическую комбинацию |  |
| 32. | 3.8 | | Висы на гимнастической стенке  Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках  ОРУ с гимнастической палкой | | | | Построение в две шеренги. Вис завесом. ОРУ с гимн. Палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы и упоры |  |
| 33. | 3.9 | | Вис на согнутых руках, согнув ноги | | | | Построение в две шеренги. Вис завесом. ОРУ с гимн. Палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы и упоры |  |
| 34. | 3.10 | | ОРУ с обручами. Лазанье по канату в три приема | | | | На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе |  |
| 35. | 3.11 | | ОРУ с мячами. Висы( засевом, на согнутых руках, согнув ноги) и упоры.Подтягивания в висе. | | | | Построение в две шеренги. Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе. ОРУ с мячами. Подвижная игра «Три движения». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |
| 36. | 3.12 | | Поднимание ног в висе. | | | | На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |
| 37. | 3.13 | | Висы( засевом, на согнутых руках, согнув ноги) и упоры | | | | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |
| 38. | 3.14 | | Беседа: Значение занятия гимнастикой для здоровья человека. Лазанье по канату-учет  Игры с элементами строя | | | | Передвижение но диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: лазать по гимнастической стенке |  |
| 39. | 3.15 | | Лазание по наклонной скамье. Перелезание через препятствие. | | | | Передвижение но диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: лазать по гимнастической стенке |  |
| 40. | 3.16 | | ОРУ в движении. перелезание через препятствие | | | | Передвижение но диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе |  |
| 41. | 3.17 | | Опорный прыжок на горку матов | | | | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |  |
| 42. | 3.18 | | Режим дня. Упражнения на разновысоких брусьях. Преодоление гимнастической полосы препятствий | | | | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |  |
| 43. | 3.19 | | Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях - учет  Акробатическая комбинация - учет | | | | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Прыжки со скакалкой за 1 минуту нарезультата Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |  |
| 44. | 3.20 | | Опорный прыжок . Перелазание через горку матов | | | | Опорный прыжок через козла способом вскок в упор присев – соскок прогнувшись, развитие прыгучести | Уметь: выполнять опорный прыжок способом вскок в упор присев соскок прогнувшись |  |
| 45. | 3.21 | | Значения напряжения и расслабления мышц Опорный прыжок на горку из гимнастических матов | | | | Опорный прыжок через козла способом вскок в упор присев – соскок прогнувшись. Упражнения на расслабление мышц и их значение | Уметь: выполнять опорный прыжок способом вскок в упор присев соскок прогнувшись |  |
| 46. | 3.22 | | Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук - учет  Преодоление гимнастической полосы препятствий | | | | Полоса препятствий, созданная на основе изученного материала по гимнастике | Уметь: преодолеть различными способами полосу препятствий |  |
| 47. | 3.23 | | Преодоление гимнастической полосы препятствий на время | | | | Преодоление гимнастической полосы препятствий, используя основные физические качества на время | Уметь: преодолеть полосу препятствий за ограниченное время |  |
| **Раздел IV. Лыжная подготовка (21час)**  Познавательные - Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Коммуникативные - Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности.  Регулятивные - Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  Личностные - Формирование первоначальных представлений о значении лыжной подготовки для укрепления здоровья и закаливания организма человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). | | | | | | | | | |
| 48. | 4.1 | | ТБ во время лыжной подготовки. *Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.*  Скользящий шаг без палок | | | | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Основные требования одежде и обуви во время занятий лыжами | Знать: правила ТБ,основные требования к одежде  Уметь: правильно выполнять упражнения с лыжами на руках, переноску лыж, |  |
| 49. | 4.2 | | *Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание* Повороты переступанием  Скользящий шаг с палками | | | | Как занятия лыжной подготовкой влияют на наш организм? Как можно закаливаться с помощью занятий лыжами? | Знать: основные правила закаливания  Уметь: подбирать одежду для занятий лыжами |  |
| 50. | 4.3 | | Скользящий шаг с палками. Понятия об обморожении | | | | Передвижение скользящим шагом без палок, скольжение на одной лыже 1,5 – 3 м, понятие обморожения. Что делать при обморожении | Уметь: правильно отталкиваться лыжей от лыжни, поочередно работать ногами руками, скользить по лыжне |  |
| 51. | 4.4 | | Повороты переступанием вокруг пяток.Скользящий шаг с палками | | | | Передвижение скользящим шагом с палками, ступающим шагом по целине, научиться координировать движения рук и ног | Уметь: передвигаться скользящим шагом с палками, отталкиваться палками возле ботинка |  |
| 52. | 4.5 | | Повороты переступанием вокруг пяток  Скользящий шаг с палками | | | | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами |  |
| 53. | 4.6 | | Скользящий шаг с палками  Подъем ступающим шагом | | | | Ступающий шаг: упражнения –перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами |  |
| 54. | 4.7 | | Особенности дыхания. Скользящий шаг с палками- учет  Повороты переступанием в движении | | | | Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее». | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами |  |
| 55. | 4.8 | | Преодоление дистанции 2,5 км со средней скоростью | | | | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами |  |
| 56. | 4.9 | | Попеременный двухшажный ход | | | | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами |  |
| 57. | 4.10 | | Попеременный двухшажный ход с палками | | | | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами |  |
| 58. | 4.11 | | Спуски с пологих склонов  Торможение «плугом» | | | | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м;  Поворот переступанием вокруг пяток лыж- индивидуально оценить. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами |  |
| 59. | 4.12 | | Преодоление дистанции 2,5 км с максимальной скоростью | | | | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами |  |
| 60. | 4.13 | | Попеременный двухшажный ход  Спуски с пологих склонов | | | | Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами |  |
| 61. | 4.14 | | Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов | | | | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами |  |
| 62.. | 4.15 | | Подъемы и спуски с небольших склонов | | | | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками | Уметь: правильно выполнять технику спусков на лыжах различными способами различными способами |  |
| 63.. | 4.16 | | Техника подъёма «лесенкой» | | | | Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м  . Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. | Уметь: правильно выполнять технику спуска и подъема на лыжах различными способами |  |
| 64. | 4.17 | | Торможение упором  Подъем «лесенкой» | | | | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами. |  |
| 65. | 4.18 | | Подъемы и спуски с небольших склонов.Подъем «лесенкой» | | | | Преодоление подъема «полуелочкой» и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами |  |
| 66. | 4.19 | | *Особенности дыхания*  Попеременный двухшажный ход | | | | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног.передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой» | Уметь: правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами |  |
| 67. | 4.20 | | *Особенности дыхания*  Попеременный двухшажный ход | | | | Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. | Уметь: правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами |  |
| 68. | 4.21 | | Соревнования на дистанции 2,5 км с раздельным стартом | | | | Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. Передвижение без палок по учебной лыжне | Уметь: правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами |  |
| **Раздел II. Подвижные игры с элементами спортивных игр (волейбол) (14 часов)**  Познавательные - Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. Соблюдать правила безопасности.  Регулятивные - Использовать игровые действия для развития физических качеств. Выполнять правила игры. Уважительно относиться к сопернику и партнеру, управлять своими эмоциями. Использовать игру в организации активного отдыха.  Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики. | | | | | | | | | |
| 69. | 2.14 | | Техника безопасности во время занятий играми  Ведение мяча на месте и в движении. Игры на внимание и быстроту | | СРУ с мячами, верхняя передача мяча над собой, с собственного подбрасывания и подбрасывания партнера  Развитие силы рук и пальцев рук | | | Уметь: делать точное набрасывание мяча партнеру, верхнюю передачу мяча над собой |  |
| 70. | 2.15 | | Ведение мяча с изменением направления  Развитие быстроты и ловкости | | СРУ с мячами, нижняя передача мяча над собой, с собственного подбрасывания и подбрасывания партнера. Развитие прыгучести (прыжки через скамейку и прыжки со скакалкой) | | | Уметь: делать точное набрасывание мяча партнеру, нижнюю передачу мяча над собой |  |
| 71. | 2.16 | | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в корзину с места | | СРУ с мячами в парах, совершенствование верхней и нижней передачи мяча над собой самостоятельно и помощью партнера. Развитие гибкости (упражнения на гимнастических ковриках) | | | Уметь: переходить как от нижней передачи мяча над собой к верхней, так и наоборот |  |
| 72. | 2.17 | | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу | | ОРУ с мячами, СРУ с мячами в парах. Имитация нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача, направленная на партнера | | | Уметь: технически правильно выполнять нижнюю прямую подачу |  |
| 73. | 2.18 | | Нижняя прямая подача и прием подачи | | ОРУ в движении, СРУ в парах. Нижняя прямая подача через сетку, начиная от линии нападения, с постепенным продвижением к лицевой линии площадки. Прием подачи. Контрольный норматив - поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту | | | Уметь: выполнять прием подачи и нижнюю прямую подачу через сетку |  |
| 74 | 2.19 | | Учебная игра в «мини-баскетбол» | | Деление на команды. Повторение основных правил игры в пионербол Игра в пионербол по упрощенным правилам. Упражнения на развития силы(домашнее задание) | | | Уметь: осуществлять подачу и ловлю мяча, координировать свои действия с командными |  |
| 75. | 2.20 | | Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | | СРУ в парах с мячами, поточная верхняя передача мяча в парах.  Передачи мяча в кругу. Упражнения с набивными мячами в кругу | | | Уметь: взаимодействовать с партнером, осуществляя верхнюю передачу мяча в парах, технически правильно |  |
| 76. | 2.21 | | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой, в кругу | | СРУ в парах с мячами, поточная нижняя передача мяча в парах.  Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу.  Контрольный норматив - подтягивания | | | Уметь: взаимодействовать с партнером, осуществляя нижнюю передачу мяча в парах, технически правильно |  |
| 77. | 2.22 | | Игра в пионербол | | Деление на команды. Повторение основных правил игры в пионербол Игра в пионербол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей | | | Знать: основные правила игры в пионербол  Уметь: осуществлять подачу и ловлю мяча, координировать свои действия с командными |  |
| 78. | 2.23 | | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах  Нижняя прямая подача | | ОРУ и СРУ с мячом в парах, тройках.  Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу. Отработка взаимодействий с партнерами. Развитие быстроты. Челночный бег на результат (3х10м) | | | Уметь: осуществлять верхнюю и нижнюю передачу мяча в кругу, взаимодействовать с партнерами |  |
| 79. | 2.24 | | Передачи мяча через сетку | | ОРУ и СРУ в парах с мячом. Передачи мяча через сетку в парах (верхняя и нижняя). Развитие скоростно-силовых способностей (прыжки через скакалку, бег с сопротивлением) | | | Уметь: выполнять передачи мяча через сетку, прыжки на скакалке в быстром темпе, в беге преодолевать сопротивление партнера |  |
| 80. | 2.25 | | Учебная игра мини-гандбол | | Учебная игра в мини-гандбол (2 команды Д и 2 команды М). Основные правила игры. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в игровой ситуации. | | | Знать: основные правила игры в мини-гандбол  Уметь: совершать ловлю и передачу мяча в игровой (нестандартной) ситуации |  |
| 81. | 2.26 | | Передачи мяча в парах через сетку | | ОРУ и СРУ в парах с мячом. Передачи мяча через сетку в парах (верхняя и нижняя) Прыжок в длину с места на результат | | | Уметь: выполнять передачи мяча через сетку. |  |
| 82. | 2.27 | | Игра мини-гандбол | | Учебная игра в мини-гандбол (2 команды Д и 2 команды М). Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в игровой ситуации. | | | Знать: основные правила игры в мини-гандбол  Уметь: совершать ловлю и передачу мяча в игровой (нестандартной) ситуации |  |
| **Раздел I. Легкая атлетика**  Познавательные - Общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Контролировать и оценивать процесс и результат в ходе выполнения упражнений.  Коммуникативные - Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные - *Инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, обращаться за помощью, определять общую цель и пути ее достижения; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию.  Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве | | | | | | | | | |
| 83. | 1.12 | | | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в длину с разбега | Инструктаж по ТБ. Бег на скорость. Встречная эстафета. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения ФУ. | | | Знать: правила поведения на уроках по легкой атлетике  Уметь:правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) |  |
| 84. | 1.13 | | | Профилактика близорукости Прыжки в длину с разбега бег до 8мин. Игры с ходьбой и бегом Бег на скорость (60 м) | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей | | | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) |  |
| 85. | 1.14 | | | Бег на скорость(60м). Встречная эстафета | Бег на скорость(60м). Встречная эстафета | | | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) |  |
| 86. | 1.15 | | | Бег на результат (30м, 60м). Круговая эстафета. | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Невод». | | | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) |  |
| 87. | 1.16 | | | Бег 1500 м без учета времени  Прыжок в высоту с прямого разбега | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств. | | | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму |  |
| 88. | 1.17 | | | Мониторинг Прыжки в длину с разбега | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств. | | | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму |  |
| 89. | 1.18 | | | Прыжок в высоту с прямого разбега | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств | | | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму |  |
| 90. | 1.19 | | | Прыжки в высоту. Учёт по прыжкам. Подтягивание. Метание мяча на дальность | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств | | | Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние |  |
| 91. | 1.20 | | | Бросок теннисного мяча на дальность и в цель. | Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | | | Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние |  |
| 92. | 1.21 | | | Бросок теннисного мяча на дальность и в цель. | Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | | | Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние |  |
| 93. | 1.22 | | | Профилактика плоскостопия. Прыжки в высоту с разбега. Круговая эстафета Метание мяча на дальность  . | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | | | Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние |  |
| 94. | 1.23 | | | Бросок мяча в горизонтальную цель. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | | | Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние |  |
| 95. | 1.24 | | | Кроссовая подготовка | Бег на длинную дистанцию; равномерное дыхание, равномерный бег, ору в движение. Бег 1 км на результат | | | Уметь: распределять силы на дальние расстояния в беге, равномерно передвигаться и равномерно дышать |  |
| 96. | 1.25 | | | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | | | Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние |  |
| **Раздел 5. Плавание (3 часа)** | | | | | | | | | |
| 97 | | 6.1 | | Инструктаж по технике безопасности во время купания Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; | | Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. | | Описывают технику погружения, плавания и т.д. |  |
| 98. | | 6.2 | | Упражнения на всплывание; лежание и скольжение; | |  |
| 99. | | 6.3 | | Упражнения на согласование работы рук и ног. | |  |
| **Раздел II. Подвижные игры с элементами спортивных игр** | | | | | | | | | |
| 100. | 2.28 | | | Ведение мяча | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол | | | ***Уметь:*** владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр  ***Описывать*** разучиваемые технические действия из спортивных игр  ***Осваивать*** технические действия из спортивных игр  ***Моделировать*** технические действия в игровой деятельности  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  ***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |
|  |
| 101. | 2.29 | | | Ведение мяча с ускорением | Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-футбол | | |
| 102. | 2.30 | | | Удар по неподвижному мячу | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол | | |  |