***ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ***

***РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ***

***«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»***

***НА 2012-2013 УЧЕБНЫЕ ГОДА***

***4 «Б» КЛАССА***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***триместр***  ***неделя*** | ***I триместр*** | | | | | | | | | | ***II триместр*** | | | | | | | | | | | | | | | | | **III триместр** | | | | | | | | |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** | ***9*** | ***10*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** | ***9*** | ***10*** | | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** |
| ***Кол-во часов в месяц*** | ***Сентябрь – Октябрь - Ноябрь***  ***16+17+1+1+1=36*** | | | | | | | | | | ***Декабрь– Январь- Февраль***  ***4+1+2+2+19+5=33*** | | | | | | | | | | | | | | | | | ***Март -Апрель - Май***  ***5+2+1+14+10+1=33*** | | | | | | | | |
| ***Кол-во часов в четверти*** | ***Всего36часов*** | | | | | | | | | | ***Всего 33 часа*** | | | | | | | | | | | | | | | | | ***Всего 33 часа*** | | | | | | | | |
| ***4 класс*** | *л/атлетика - 16ч*  *п/игры 17ч*  *основы знаний о физической культуры 1ч.*  *ОРУ - 1ч*  *Знания офизической подготовки - 1 ч.* | | | | | | | | | | *п/игры 4ч*  *Основы знаний Физ/культуры 1ч*  *Способы деятельности с общеразвивающей направленностью 2ч.*  *ОРУ 2ч*  *Гимнастика - 19ч.*  *л/подготовка - 5* | | | | | | | | | | | | | | | | | *л/подготовка – 5 ч*  *\****п/игры - 2ч***  *Основы знаний Физ/культуры 1 ч*  *Плавание 14ч*  ***л/атлетика 10ч***  *Способы деятельности с общеразвивающей направленностью 1ч* | | | | | | | | |

*Л/атлетика- легкая атлетика Зн. о физ/культуре- знание о физической культуре*

*Л/подготовка- лыжная подготовка п/игры – подвижные игры*

*ОРУ- общеразвивающие упражнения Способы деятельности с общеразвивающей направленностью*

**ГОДОВОЙ ПЛАН- ГРАФИК (распределение учебного времени по триместрам).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **1- триместр** | **2- триместр** | **3- триместр** |
| **1** | ***Основы знаний о физической культуре*** | **1ч** | **1ч** | **1ч** |
| **2** | ***Способы физкультурной***  ***деятельности*** |  | **2ч** | **1ч** |
| **3** | ***Знания о физической***  ***подготовки*** | **1 ч** |  |  |
| **4** | ***ОРУ*** | ***1ч*** | **2ч** |  |
| **5** | **Л/атлетика** | **16ч** |  | **10ч** |
| **6** | **Подвижные игры** | **17ч** | **4ч** | **2ч.** |
| **7** | **Гимнастика** |  | **19** |  |
| **8** | **Лыжная подготовка** |  | **5ч** | **5 ч** |
| **9** | **Плавание** |  |  | **14** |
|  | ***ИТОГО*** | ***36*** | ***33*** | ***33*** |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ТРЁХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Вид программного материала*** | ***Кол-во***  ***часов в год*** |
| ***1*** | ***Основы знаний о физической культуре*** | ***3*** |
| ***2*** | ***Способы физкультурной***  ***деятельности*** | ***3*** |
| ***3*** | ***Знания о физической***  ***подготовки*** | ***1*** |
| ***4*** | ***Общеразвивающие упражнения*** | ***3*** |
| ***5*** | ***Легкоатлетические упражнения*** | ***26*** |
| ***6*** | ***Гимнастика с элементами***  ***акробатики*** | ***19*** |
| ***7*** | ***Лыжная подготовка*** | ***10*** |
| ***8*** | ***Подвижные игры:*** | ***23*** |
| ***9*** | ***Плавание*** | ***14*** |
| ***ИТОГО*** | | ***102*** |

**РАСПИСАНИЕ 4 «*Б*» класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** |
|  |  |  |  |  |

***ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

***Уроки по физической культуре в 4 «Б» классе***

***I ТРИМЕСТР***

*ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ОФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ – 1 ч.*

*ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 16 ч.*

*ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ- 17 ч.*

*ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ – 1 ч.*

*ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ – 1ч.*

*ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 16 ЧАСОВ*

**ЦЕЛИ:**

1. *Овладение техникой спринтерского бега.*

*2. Овладение техникой длительного бега.*

*2. Овладение техникой прыжка в длину с места.*

*3. Овладение техникой метания мяча с места и с разбега.*

*4. Развитие скоростно-силовых способностей.*

*5. Развитие выносливости.*

*6. Развитие координационных способностей.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п***  ***раздела*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***В году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***1*** | ***Основы знаний о физкультуре 1ч*** | ***1*** | *1*  *(1)* | *Вводный инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики*  *История Олимпийских игр.* | *1* | *вводный* | *Правила поведения на уроках физкультуры. Инструктаж по легкой атлетике. История Олимпийских игр. Возрождение современных Олимпийских игр. Презентация Сочи 2014* | *Знать возникновения первых олимпийских игр. Кто возродил современные олимпийские игры. Символику олимпийского движения. На какие виды делятся Олимпийские игры. Какие виды спорта относятся к зимними летним играм.* | *текущий* | ***03.09.2013*** | ***03.09.2013*** |
| ***5*** | ***Легкая атлетика*** | ***2*** | ***1***  ***(2)*** | ***Спортивная ходьба***  ***4ч*** | *1* | *вводный* | *Повороты «На лево!» «Направо», «Кругом» Ходьба по разметкам. Ходьба с изменением частоты и длины шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью 30 м*  *Развитие скоростных способностей* | *Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью30 м* | *текущий* | *05****.09.2013*** | *05****.09.2013*** |
| ***3*** | ***2***  ***(3)*** | ***Спортивная ходьба*** | *1* | *комплексный* | *Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью.30 м*  *Челночный бег 3\*10 м*  *Эстафеты.*  *Развитие скоростных способностей* | *Уметь правильно выполнятьдвижения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью30 м и челночный бег 3\*10м.* | *текущий* | *06****.09.2013*** | *06****.09.2013*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п***  ***раздела*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***В году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***5*** | ***Легкая атлетика*** | ***4*** | ***3***  ***(4)*** | ***Спортивная ходьба*** | *1* | *комплексный* | *Спортивная ходьба.*  *Бег равномерный медленный чередуя с ходьбой 3 мин. Бег с высокого старта 30м. и 60 м Челночный бег 3\*10 м*  *Бег на 1000 м.* | *Уметь правильно выполнятьдвижения в и беге, пробегать с максимальной скоростью 30 м, 60 м и челночный бег 3\*10м* | *текущий* | ***10.09.2013*** | ***10.09.2013*** |
| ***5*** | ***4***  ***(5)*** | ***Спортивная ходьба*** | *1* | *учетный* | *Бег на 1000м Контрольный тест на ч/бег 3\*10м 30м и 60 м. Игра «веревочка под ногами»* | *Засекается на секундомер. Определяются победители.* | *Текущий* | ***12.09.2013*** | ***12.09.2013*** |
| ***6*** | ***5***  ***(6)*** | ***Бег 30м, 60м*** | *1* | *Комплексный* | 1.Ходьба через несколько препятствий.  2.Размыкание и смыкание приставными шагами.  3.Бег с ускорением 30, 60 м.  4.Развитие скоростных и координационных способностей.  5.(Встречная эстафета). | **Л, К Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений  **Р - Раскрывать** понятие короткая дистанция | *Текущий* | ***13.09.2013*** | ***13.09.2013*** |
| ***7*** | ***6***  ***(7)*** | ***Бег 30м, 60м*** | *1* | *Учетный* | 1.Представление о физических качествах. Разновидности ходьбы. Понятия: эстафета, старт, финиш  2.Бег с ускорением 30, 60 м.  3.Развитие скоростных и координационных способностей.  (Игра «Белые медведи») | **Л**- Правильно **выполнять** основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.  **Р.-Характеризовать** показатель физического развития.  Фиксирование результатов. | **Бег 30 м**  **Мальчики:**  **5.1-5.7-6.7-6.8**  **Девочки**  **5.3-6.0-6.9-7.0** | ***17.09.2013*** | ***17.09.2013*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п***  ***раздела*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***В году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***5*** | ***Легкая атлетика*** | ***8*** | ***7***  ***(8)*** | ***Бег 30м, 60м*** | *1* | *Комплексный* | 1.Ходьба через несколько препятствий.  2.Размыкание и смыкание приставными шагами.  3.Бег с ускорением 30, 60 м.  4.Развитие скоростных и координационных способностей.  (Встречная эстафета). | **Л, К Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений  **Р - Раскрывать** понятие короткая дистанция. | *Текущий* | ***19.09.2013*** | ***19.09.2013*** |
| ***9*** | ***8***  ***(9)*** | ***Бег 30м, 60м*** | *1* | *Учетный* | 1.Представление о физических качествах. Разновидности ходьбы. Понятия: эстафета, старт, финиш  2.Бег с ускорением 30, 60 м.  3.Развитие скоростных и координационных способностей.  (Игра «Белые медведи») | **Л**- Правильно **выполнять** основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.  **Р.-Характеризовать** показатель физического развития.  Фиксирование результатов. | **Бег 30 м**  **Мальчики:**  **5.1-5.7-6.7-6.8**  **Девочки**  **5.3-6.0-6.9-7.0** | ***20.09.2013*** | ***20.09.2013*** |
| ***10*** | ***9***  ***(10)*** | *Прыжки*  *4 ч* | *1* | Изучение нового материала | 1.Повторить повороты, передвижения. Влияние бега на здоровье.  2.Прыжки на месте, с продвижение, Техника прыжка (с места, с разбега)  3Развитие скоростно-силовых качеств.  (Игра «Волк во рву») | **Р- Называть** основные способы передвижения.  **Описывать** технику прыжковых упражнений  **Л**- Правильно **выполнять** основные движения в прыжках; приземляться на две ноги.  **Л,К -Проявлять** доброжелательность, сдержанность и уважение к игрокам в процессе игровой деятельности. | Текущий | ***24.09.2013*** | ***24.09.2013*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п***  ***раздела*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***В году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***5*** | ***Легкая атлетика*** | ***11*** | ***10***  ***(11)*** | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания | *1* | *Комплексный* | 1.Разновидности ходьбы..  Команды: Шире, реже шаг».  Перестроение из шеренги в круг  2.Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки.  3.Развитие скоростно-силовых способностей. | **Р- Называть** основные способы передвижения.  **Осваивать** технику прыжковых упражнений | *Текущий* | ***26.09.2013*** | ***26.09.2013*** |
| ***12*** | ***11***  ***(12)*** | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с места | *1* | *Учетный* | 1.Разновидности ходьбы.  2.Закрепление техники прыжка в длину с места, с разбега.  3.Развитие скоростно-силовых способностей. | Р.- **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  **Л,К -Проявлять** доброжелательность, сдержанность и уважение к игрокам в процессе игровой деятельности. | **Прыжок в длину**  **Мальчики:**  **120-130-150-175**  **Девочки**  **110-135-150-160** | ***27.09.2013*** | ***27.09.2013*** |
| ***13*** | ***12***  ***(13)*** | Метание  мяча на дальность  Развитие выносливости | *1* | *Комплексный* | 1.Чередование ходьбы и бега.  2.Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м  3.Развитие выносливости. Бег 4 мин. | Р. -Описывать технику метания мяча на дальность.  **ЛДемонстрировать** изменение скорости передвижения при беге и ходьбе, бег в равномерном темпе | *Текущий* | ***01.10.2013*** | ***01.10.2013*** |
| ***14*** | ***13***  ***(14)*** | Метание  мяча на дальность  Развитие выносливости | *1* | *комплексный* | *Бег с чередованием с ходьбой Закрепление техники метания мяча в цель4-5 м и на заданное расстояние. ОРУ с набивными мячами.*  *Эстафеты «Самый меткий»* | *Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами метать в цель* | *текущий* | ***03.10.2013*** | ***03.10.2013*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п***  ***раздела*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***В году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***5*** | ***Легкая атлетика*** | ***15*** | ***14***  ***(15)*** | Метание  мяча на дальность  Развитие выносливости | ***1*** | *комплексный* | *Бег с чередованием с ходьбой Закрепление техники метания мяча в цель4-5 м и на заданное расстояние. ОРУ с набивными мячами.*  *Эстафеты «Самый меткий»* | *Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами метать в цель* | *текущий* | ***04.10.2013*** | ***04.10.2013*** |
| ***16*** | ***15***  ***(16)*** | Метание  мяча на дальность  Развитие выносливости | ***1*** | *Комплексный* | 1.Чередование ходьбы и бега.  2.Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние.  3.Развитие выносливости | **Л.К Соблюдать**правила техники безопасности при метании малого мяча | ***Тест:***  ***Бег 500 м*** | ***08.10.2013*** | ***08.10.2013*** |
| ***17*** | ***16***  ***(17)*** | Метание  мяча на дальность  Развитие выносливости | ***1*** | *Комплексный* | 1.Чередование ходьбы и бега.  2.Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние.  3.Развитие выносливости | **Л.К Соблюдать**правила техники безопасности при метании малого мяча | ***Тест; метание надальность*** | ***10.10.2013*** | ***10.10.2013*** |
| ***4*** | ***ОРУ*** | ***18*** | ***1***  ***(18)*** | *Комплексы ОРУ для оздоровления.*  *1ч* | *1* | *Формирование новых ЗУН* | *Повороты. Ходьба. Бег.*  *- комплекс ОРУ на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата;*  *Прыжки через скакалку на двух ногах*  *Подъём туловища из положения лёжа «Гуси лебеди» «Кошки – мышки»* | *Уметь правильно выполнять комплексы упражнений.. Знать какие упражнения оздоравливают организм человека*  *Знать комплекс ОРУ на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата* | *текущий* | ***11.10.2013*** | ***11.10.2013*** |

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ -17***

**ЦЕЛИ:**

**НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА – 9 ЧАСОВ**

1*. Овладение техникой ловли и передачи мяча двумя руками от груди.*

*2. Овладение техникой ведения мяча в движении.*

*3. Овладение техникой бросков мяча с места.*

*4. Овладение техникой перемещений, стоек.*

*5. Развитие выносливости, быстроты, ловкости.*

**На основе ВОЛЕЙБОЛА – 8 ЧАСОВ**

1. *Овладение техникой ловли волейбольного мяча.*

*2. Овладение техникой передачи мяча двумя руками.*

*3. Овладение техникой подачи мяча через сетку.*

*4. Развитие выносливости, быстроты, ловкости.*

*5. Развитие координационных способностей.*

*6. Технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).*

**Контрольные упражнения:**

1. *Ловля и передача мяча двумя руками от груди.*

*2. Ведение мяча в движении.*

*3. Бросок мяча с места.*

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. *Обучение 1-4 кл. «Пособие для учителей». М.:»Просвещение», 1992*
2. *Васильева Н.Н., НовоторцеваН.В.Развивающие игры для младших школьников, 1996г.*
3. *Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе.*
4. *Журналы «Физическая культура в школе».*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п***  ***раздела*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***В году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***6*** | ***Подвижные игры*** | ***19*** | ***1***  ***(19)*** | Техника  перемещений  Ловля и передача мяча  ИТБ по подвижным играм. | 1 | *Вводный* | 1. ИТБ по подвижным играм.  2.Техника безопасного поведения при подвижных играх, играх с мячом.  3.Техника перемещений  4.Ловля и передача мяча на месте в кругах, квадратах, треугольниках  5.Развитие быстроты, ловкости, координации. | **Л,Р- Соблюдать** правила ТБ на уроках подвижных игр.  **Р,Л- Характеризовать** и **демонстрировать** технические приёмы игры: держание, передачи на расстояние, ловля. | Правильность приема мяча. | ***15.10.2013*** | ***15.10.2013*** |
| ***20*** | ***2***  ***(20)*** | Ловля и передача мяча  двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. | 1 | *Комплексный* | 1.Комплекс ОРУ.  2.Обучение технике ловли и передачи мяча в шаге  3.Развитие ловкости, быстроты.  4.Воспитание дисциплинированности. | Р - **Описывать** разучиваемые технические действия | **Техника перемещений Правильность приема мяча**. | ***17.10.2013*** | ***17.10.2013*** |
| ***21*** | ***3***  ***(21)*** | Ловля и передача мяча  двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. | 1 | *Комплексный* | 1.Повторить перемещения.  2.Ловля и передача мяча в шаге.  3.Развитие ловкости, координационных способностей.  4.Воспитание трудолюбия. | **Л,К - Проявлять** доброжелательность, сдержанность и уважение к игрокам в процессе игровой деятельности. | **Правильность приема и передачи мяча** | ***18.10.2013*** | ***18.10.2013*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п***  ***раздела*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***В году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***6*** | ***Подвижные игры*** | ***22*** | ***4***  ***(22)*** | Ловля и передача мяча  Двумя руками снизу из за головы от плеча | 1 | *Комплексный* | 1.Повторить повороты, передвижения.  2.Обучение ловли и передачи мяча.  3.Развитие координационных способностей  4.Воспитание дисциплинированности | **Л,К - Выполнять** разученные технические приёмы игры с мячом: держание, передачи на расстояние, ловля | *Текущий* | ***22.10.2013*** | ***22.10.2013*** |
| ***23*** | ***5***  ***(23)*** | Ведение мяча  Бросок мяча в цель | 1 | Комплексный | 1.Повторить повороты, передвижения.  2.Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.  3.Бросок мяча в цель  4.Игра «Мяч капитану» | . **Р.- Моделироват**ь технические действия в игровой деятельности.  **Л,К - Проявлять** доброжелательность, сдержанность и уважение к игрокам в процессе игровой деятельности. | *Текущий* | ***24.10.2013*** | ***24.10.2013*** |
| ***24*** | ***6***  ***(24)*** | Ведение мяча с изменением скорости | 1 | Комбиниро-  ванный | 1. Повторить ловлю и передачу мяча. 2. Ведение мяча с изменением направления и скорости. 3. Бросок мяча в цель. 4. Развитие координационных способностей | **Л, К -Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении действий | **Ведение мяча на месте** | ***25.10.2013*** | ***25.10.2013*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п***  ***раздела*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***В году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***6*** | ***Подвижные игры*** | ***25*** | ***7***  ***(25)*** | Ведение мяча  по прямой в движении | 1 | Урок закрепления ЗУН | 1.Повторить перестроения.  2.Ведение мяча правой и левой рукой в движении.  3.Бросок мяча в цель  4.Развитие координационных способностей | **Л,К - Проявлять** доброжелательность, сдержанность и уважение к игрокам в процессе игровой деятельности. | **Ведение мяча в движении** | ***29.10.2013*** | ***29.10.2013*** |
| ***26*** | ***8***  ***(26)*** | Ведение мяча с изменением направления движения бегом | 1 | Урок совершенствования ЗУН | 1.Повторить перестроения.  2.Ведение мяча правой и левой рукой в движении.  3/Бросок мяча в цель  4/Развитие координационных способностей | **Описывать** разучиваемые технические действия | **Ведение мяча в движении** | ***31.10.2013*** | ***31.10.2013*** |
| ***27*** | ***9***  ***(27)*** | Ловля, передача, бросок и ведение мяча. | 1 | Контрольный | 1.Повторить ловлю и передачу мяча.  2.Ведение мяча.  3.Развитие координационных способностей. | **Р. -Выявлять** ошибки при выполнении технических действий | Ловля передача, ведение во время игр | ***01.11.2013*** | ***01.11.2013*** |
|  |  | ***каникулы осенние с 04.11.2013 – 10.11.2013*** | | | | | | | | | |
|  |  | ***27 часов*** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***В году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***3*** | ***.Знание о физической подготовки*** | ***28*** | ***1***  ***(28)*** | Понятия физической подготовки | ***1*** | *Комплексный* | *Понятие физическая подготовка.*  *Общее представление и понятие о физической подготовке* | **Знать понятия физической подготовки** | *Текущий* | ***12..11.2013*** | ***12..11.2013*** |
| ***4*** | ***Подвижные игры***  ***ВОЛЕЙБОЛ*** | ***29*** | ***10***  ***(29)*** | Техника перемещений, ловля и передачи мяча. | *1* | *Вводный урок* | 1.Повторить правила поведения и т.б на подвижных играх, играх с мячом.  2.Повторение технике перемещений  3.Передачи мяча снизу, из-за головы, от груди.  4.Развитие быстроты,  Ловкости, координации, памяти. | Уметь владеть мячом: держание, ловля мяча, знать правила безопасного поведения при играх с мячом | Текущий | ***14.11.2013*** | ***14.11.2013*** |
| ***30*** | ***11***  ***(30)*** | Техника перемещений, ловля и передачи мяча. | *1* | *Вводный урок* | 1.Повторить правила поведения и т.б на подвижных играх, играх с мячом.  2.Повторение технике перемещений  3.Передачи мяча снизу, из-за головы, от груди.  4.Развитие быстроты,  Ловкости, координации, памяти. | Уметь владеть мячом: держание, ловля мяча, знать правила безопасного поведения при играх с мячом | Текущий | ***19.11.2013*** | ***19.11.2013*** |
| ***31*** | ***12***  ***(31)*** | Подача мяча через сетку при игре в пионербол | *1* | *Уроки усвоения и закрепления новых знаний и умений.* | 1.Повторить строевые упражнения.  2.Подачи мяча через сетку.  3.Броски и ловля мяча в играх. | Уметь играть в подвижные игры с мячом. | *Уроки усвоения и закрепления новых знаний и умений.* | ***21.11.2013*** |  |
| ***32*** | ***13***  ***(32)*** | Подача мяча через сетку при игре в пионербол | *1* | *Уроки усвоения и закрепления новых знаний и умений.* | 1.Повторить строевые упражнения.  2.Подачи мяча через сетку.  3.Броски и ловля мяча в играх. | Уметь играть в подвижные игры с мячом. | *Текущий* | ***22.11.2013*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***В году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***6*** | ***Подвижные игры*** | ***33*** | ***14***  ***(33)*** | Подача мяча через сетку при игре в пионербол | *1* | *Уроки усвоения и закрепления новых знаний и умений* | 1.ОРУ игровым способом.  2.Подачи мяча через сетку.  3.Броски и ловля мяча через сетку.  4.Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, быстроты. | Уметь выполнять броски и ловлю мяча. | *Текущий* | ***26.11.2013*** |  |
| ***34*** | ***15***  ***(34)*** | Игра в пионербол | ***1*** | *Урок усвоения и закрепления новых знаний и умений* | 1.Перестроения.  2.Техника ловли, передачи, броска мяча.  3.Игра в пионербол.  4.Воспитание дисциплинированности, трудолюбия. | Уметь играть в подвижные игры, игры с мячом. | *Текущий* | ***28.11.2013*** |  |
| ***35*** | ***16***  ***(35)*** | Игра в пионербол | ***1*** | *Урок усвоения и закрепления новых знаний и умений* | 1.Перестроения.  2.Техника ловли, передачи, броска мяча.  3.Игра в пионербол.  4.Воспитание дисциплинированности, трудолюбия. | Уметь играть в подвижные игры, игры с мячом. | *Текущий* | ***29.11.2013*** |  |
| ***ИТОГО*** | | | | | | | ***35 ЧАСОВ*** | | | | |

***ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

***Уроки по физической культуре в 4 «Б» классе***

***II ТРИМЕСТР***

***ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ – 2 ч***

***СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ -2 ч.***

***СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ -5ч***

***ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – 1 ч.***

***ГИМНАСТИКА – 19 ч.***

***ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 4 ч.***

***СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ - 4 ч***

**ЦЕЛИ:**

1. *Овладение техникой ловли волейбольного мяча.*

*2. Овладение техникой передачи мяча двумя руками.*

*3. Овладение техникой подачи мяча через сетку.*

*4. Развитие выносливости, быстроты, ловкости.*

*5. Развитие координационных способностей.*

*6. Технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***В году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***6*** | ***Подвижные игры*** | ***36*** | ***17***  ***(36)*** | Игра в пионербол | ***1*** | *Урок усвоения и закрепления новых знаний и умений* | 1.Перестроения.  2.Техника ловли, передачи, броска мяча.  3.Игра в пионербол.  4.Воспитание дисциплинированности, трудолюбия. | Уметь играть в подвижные игры, игры с мячом. | *Текущий* | ***03.12.2013*** | ***03.12.2013*** |
| ***37*** | ***1***  ***(2)*** | ***Футбол*** | ***1*** | *Изучение нового материала* | *ОРУ. - удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м)*  *мишень;*  *-ведение мяча между предметами и с обводкой предметов;*  *подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».* | *Уметь владеть футбольным*  *мячом.* | *текущий* | ***05.12.2013*** | ***05.12.2013*** |
| ***38*** | ***2***  ***(3)*** | ***Футбол*** | ***1*** | *Закрепление материала* | *ОРУ.*  *- удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м)*  *мишень;*  *-ведение мяча между предметами и с обводкой предметов;*  *подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».* | *Уметь владеть футбольным*  *мячом.* | *текущий* | ***06.12.2013*** | ***06.12.2013*** |
| ***39*** | ***3***  ***(4)*** | ***Футбол*** | ***1*** | *Совершенствование* | *ОРУ. Игра мини-футбол среди девочек и мальчиков.*  *Эстафеты.* | *Уметь владеть футбольным*  *Мячом и уметь взаимодействовать в команде.* | *текущий* | ***10.12.2013*** | ***10.12.2013*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***В году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***1*** | ***Основы знаний о физической культуре*** | ***40*** | ***1***  ***(5)*** | *Работа скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений* | ***1*** | *вводный* | - Способы и особенности движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;  - Работа скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; | *Знать работу скелетных мышц.* | *текущий* | ***12.12.2013*** | ***12.12.2013*** |
| ***2*** | ***Способы деятельности с общеобразовательной направленностью***  ***2ч*** | ***41*** | ***1***  ***(7)*** | *Изменение физической нагрузки во время выполнени я упражнений* | *1* | *Формирование новых ЗУН* | - изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу, по количеству повторений); | *Уметь наблюдать за индивидуальным физическим развитием* | *текущий* | ***13.12.2013*** | ***13.12.2013*** |
| ***42*** | ***2***  ***(8)*** | *Изменение физической нагрузки во время выполнени я упражнений* | *1* | *Формирование новых ЗУН* | *наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки* | *Знать основные признаки изменений в состоянии организма при выполнении физических упражнений*  *уметь составлять режим дня.следить за своим физическим развитием в (тетраде)* | *текущий* | ***17.12.2013*** | ***17.12.2013*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***В году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***4*** | ***ОРУ 1 ч*** | ***43*** | ***1***  ***(9)*** | *Разучивание комплекса ОРУ* | *1* | *Комплексный* | *Строевые упражнения.*  *комплекс ОРУ на координацию движений;*  *- комплекс ОРУ на развитие подвижности суставов и гибкости*  *Отжимание от пола, скамейки* | *Уметь и знать развивающие упражнения на развитие гибкости и суставов* | *текущий* | ***19.12.2013*** | ***19.12.2013*** |
| ***44*** | ***2***  ***(10)*** | *Комплекс ОРУ на дифференцирование мышечных усилий Отжимание от пола, скамейки*  *Подтягивание пресс* | ***1*** | *Формирование новых ЗУН* | *Комплекс ОРУ на дифференцирование мышечных усилий. Отжимание от пола, скамейки*  *Подтягивание на перекладине.*  *Подъём туловища из положения лёжа 30 сек* | *Знать комплекс ОРУ на дифференцирование мышечных усилий.* | *текущий* | ***20.12.2013*** | ***20.12.2013*** |

# *ГИМНАСТИКА – 19 ЧАСОВ*

**ЦЕЛИ:**

1. *Овладение техникой выполнения двух-трёх кувырков вперёд.*

*2. Овладение техникой выполнения стойки на лопатках, выполнения из положения лёжа на спине «мост».*

*3. Овладение техникой переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой.*

*4. Ознакомление с акробатической комбинацией.*

*5. Овладение техникой выполнения лазанья по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук перестановкой ног.*

*6. Овладение техникой перелезания через бревно (скамейку).*

*7. Овладение техникой прыжков через короткую скакалку.*

*8. Овладение техникой опорного прыжка.*

*9. Развитие силовой способности и силовой выносливости.*

*10. Развитие гибкости, координации движений.*

*11. Формирование правильной осанки.*

***Контрольные упражнения:***

1. *Кувырок вперёд.*
2. *Стойка на лопатках.*
3. *Акробатическая комбинация.*
4. *Прыжки через короткую скакалку.*
5. *Подтягивание на перекладине.*

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. *Гимнастика. Учебник для ВУЗА.*
2. *Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе, 2003г.*
3. *Журналы: Физическая культура в школе.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п***  ***раздела*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***в году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***7*** | ***Гимнастика*** | ***46*** | ***1***  ***(11)*** | Инструктаж по ТБ по гимнастике.  Акробатика.  Строевые упражнения | ***1*** | *Изучение*  *нового*  *материала* | 1.Инструктаж по ТБ  2.Строевые команды: «Шире шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».  3.Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.  4.Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед | **Л,Р- Соблюдать**  правила безопасности во время занятий по гимнастике.  **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений | Корректировка  движений  страховка | ***24.12.2013*** | ***24.12.2013*** |
| ***47*** | ***2***  ***(12)*** | Акробатика.  Строевые упражнения | ***1*** | *Изучение*  *нового*  *материала* | 1.Инструктаж по ТБ  2.Строевые команды: «Шире шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».  3.Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.  4.Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед | **Л,Р- Соблюдать**  правила безопасности во время занятий по гимнастике.  **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений | Корректировка  движений  страховка | ***26.12.2013*** | ***26.12.2013*** |
|  |  | ***48*** | ***3***  ***(13)*** | Акробатика  Лазание | ***1*** | *Комбинированный* | 1. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.  2.Из стойки на лопатках, перекат вперед в упор присев.  3.Из положения лежа на спине «мост».  4.Развитие координационных способностей. | **Р- Выполнять** организующие команды по распоряжению учителя.  **Осваивать** технику акробатических упражнений | ***Тест: наклон туловища вперед*** | ***27.12.2013*** | ***27.12.2013*** |
| ***зимние каникулы с 30.12.2013 – 12.01.2014*** | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п***  ***раздела*** | | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***в году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
|  |  | ***49*** | ***4***  ***(14)*** | Акробатика  Лазание | ***1*** | *Комплексный* | 1.Перестроение из двух шеренг в два круга.  2.Из стойки на лопатках, перекат вперед в упор присев.  «Мост» из положения лежа.  3.Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке  4.Тест: поднимание туловища. | Л,К- Соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами на уроке.  Осваивать технику акробатических упражнений | **Текущий** | ***14.01.2014*** | ***14.01.2014*** |
| ***50*** | ***5***  ***(15)*** | Акробатика  Лазание | ***1*** | *Комплексный* | 1.Перестроение из двух шеренг в два круга.  2.Из стойки на лопатках, перекат вперед в упор присев.  «Мост» из положения лежа.  3.Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке  4.Тест: поднимание туловища. | Л,К- Соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами на уроке.  Осваивать технику акробатических упражнений | **Текущий** | ***16.01.2014*** | ***16.01.2014*** |
| ***51*** | ***6***  ***(16)*** | Акробатика  Лазание |  | *Совершенствование*  *ЗУН* | 1.Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».  2.Кувырок вперед.  3.Прыжки с гимнастической скакалкой  4.Развитие координационных способностей | **Р -Выявлять** характерные ошибки при выполнениеакробатических упражнений  **Л,К- Соблюдать** дисциплину и чётко **взаимодействовать** с товарищами на уроке. | **Текущий** | ***17.01.2014*** | ***17.01.2014*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п***  ***раздела*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***в году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***7*** | ***Гимнастика*** | ***52*** | ***7***  ***(17)*** | *Освоение навыков*  *лазания и перелезания* | ***1*** | *Изучение нового материала* | 1.Повороты. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры  2.Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.  3..Акробатическая комбинация из освоенных элементов. | **Р- Выполнять** организующие команды по распоряжению учителя.  **Л- Демонстрировать** технику выполнения способов лазанья по гимнастической стенке | *Тест: поднимание туловища за 30 сек.* | ***21.01.2014*** | ***21.01.2014*** |
| ***53*** | ***8***  ***(18)*** | *Лазание по канату* | ***1*** | *Комплексный* | 1.Лазание по канату.  2.Прыжки с гимнастической скакалкой.  3.Опорный прыжок: разбег, прыжок на гимнастический мостик.  4.Развитие координационных  и силовых способностей. | Л**. К. -Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений | *Текущий* | ***23.01.2014*** | ***23.01.2014*** |
| ***54*** | ***9***  ***(19)*** | *Лазание по канату* | ***1*** | *Комплексный* | 1.Лазание по канату.  2.Прыжки с гимнастической скакалкой.  3.Опорный прыжок: разбег, прыжок на гимнастический мостик.  4.Развитие координационных  и силовых способностей. | Л**. К. -Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений | *Текущий* | ***24.01.2014*** | ***24.01.2014*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п***  ***раздела*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***в году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***7*** | ***Гимнастика*** | ***55*** | ***10***  ***(20)*** | Опорный прыжок | ***1*** | *Изучение нового материала* | 1.Перестроение из одной шеренги в две.  2.Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.  3.Лазанье по канату. | **К - Общаться** и **взаимодействовать**сосверстниками в условиях учебной и игровой деятельности  **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности | *Текущий* | ***28.01.2014*** | ***28.01.2014*** |
| ***56*** | ***11***  ***(21)*** | Опорный прыжок | ***1*** | *Изучение нового материала* | 1.Перестроение из одной шеренги в две.  2.Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.  3.Лазанье по канату. | **К - Общаться** и **взаимодействовать**сосверстниками в условиях учебной и игровой деятельности  **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности | *Текущий* | ***30.01.2014*** | ***30.01.2014*** |
| ***57*** | ***12***  ***(22)*** | Опорный прыжок | ***1*** | *Совершенствование*  *ЗУН* | 1.Перестроения.  2.Прыжки с гимнастической скакалкой.  3.Лазание по канату.  Опорный прыжок.  4.Развитие координационных и силовых способностей, ловкости | **Л.К. -Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | ***Тест; Прыжки с гимнастической скакалкой за 30 сек.*** | ***31.01.2014*** | ***31.01.2014*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п***  ***раздела*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***в году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***7*** | ***Гимнастика*** | ***58*** | ***13***  ***(23)*** | Висы и упоры. Подтягивание.  Лазание по канату | ***1*** | *Изучение*  *нового материала* | 1.Передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам.  2.Висы и упоры – упражнение в висе стоя и лежа: в висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.  3.Лазание по канату  4. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | **Р.- Описывать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. | ***Тест: подтягивание на высокой и низкой перекладине*** | ***04.02.2014*** | ***04.02.2014*** |
| ***59*** | ***14***  ***(24)*** | Висы и упоры. Подтягивание.  Лазание по канату | ***1*** | *Изучение*  *нового материала* | 1.Передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам.  2.Висы и упоры – упражнение в висе стоя и лежа: в висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.  3.Лазание по канату  4. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | **Р.- Описывать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. | ***Тест: подтягивание на высокой и низкой перекладине*** | *06****.02.2014*** | *06****.02.2014*** |
| ***60*** | ***15***  ***(25)*** | Висы и упоры. Подтягивание.  Лазание по канату |  | *Комплексный* | 1. Повороты 2. Опорный прыжок. 3. Лазание по канату. 4. Упражнения с обручем 5. Развитие силовых способностей. | **Р- Выполнять** организующие команды по распоряжению учителя.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений | Текущий | ***07.02.2014*** | ***07.02. 2014*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п***  ***раздела*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***в году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***7*** | ***Гимнастика*** | ***61*** | ***16***  ***(26)*** | Танцевальные упражнения.  Упражнения на освоение навыков равновесия | ***1*** | *Изучение нового материала* | 1.Третья позиция ног; танцевальные шаги.  2.Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Перешагивание через набивные мячи  3.Развитие координационных способностей | **Л- Демонстрировать** технику выполнения освоенных  двигательных действий  **Р,Л- Выполнять** технику танцевальных шагов | **Танцевальные шаги** | ***11.02.2014*** | ***11.02.2014*** |
| ***62*** | ***17***  ***(27)*** | Танцевальные упражнения.  Упражнения на освоение навыков равновесия | ***1*** | *Комплексный* | 1.Ходьба по бревну  2.Эстафеты с элементами гимнастики  3.Развитие координационных  способностей | **Р. -Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений на бревне | *текущий* | ***13.02.2014*** | ***13.02.2014*** |
| ***63*** | ***18***  ***(28)*** | Танцевальные упражнения.  Упражнения на освоение навыков равновесия | ***1*** | *Комплексный* | 1.Ходьба по бревну  2.Эстафеты с элементами гимнастики  3.Развитие координационных  способностей | **Р. -Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений на бревне | *текущий* | ***14.02.2014*** | ***14.02.2014*** |
| ***64*** | ***19***  ***(29)*** | Танцевальные упражнения.  Упражнения на освоение навыков равновесия | ***1*** | *Комплексный* | 1.Ходьба по бревну  2.Эстафеты с элементами гимнастики  3.Развитие координационных  способностей | **Р. -Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений на бревне | *текущий* | ***18.02.2014*** | ***18.02.2014*** |

*ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 4ЧАСОВ*

**ЦЕЛИ:**

1. Овладение техникой передвижения на лыжах ступающим шагом.

2. Овладение техникой передвижения на лыжах скользящим шагом.

3. Овладение техникой попеременного двухшажного хода.

4. Овладение техникой подъёма «лесенкой» прямо и спуска в основной стойке с палками в руках.

5. Овладение техникой одновременного бесшажного хода.

6. Развитие выносливости, координации движений, ловкости

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п***  ***раздела*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***в году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***8*** | ***Лыжная подготовка*** | ***65*** | ***1***  ***(30)*** | О значении занятий физической культурой на воздухе  Инструктаж по ТБ на лыжах | ***1*** | *Изучение нового материала* | 1.Значение занятий на лыжах. Построение с лыжами в руках в шеренгу.  2.Повороты на лыжах переступанием на месте  3.Скользящий шаг | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой | *Текущий* | ***20.02.2014*** | ***20.02.2014*** |
| ***66*** | ***2***  ***(31)*** | .Повороты на лыжах переступанием.  Скользящий шаг | ***1*** | *Урок закрепления новых знаний и умений* | 1.Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.  2.Передвижение скользящим шагом.  3. Подъем на склон ступающим шагом, спуск в низкой стойке | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | *Повороты.*  *Скользящий шаг* | ***21.02.2014*** | ***21.02.2014*** |
| ***67*** | ***3***  ***(32)*** | Спуск со склона.  Попеременный двухшажный ход | ***1*** | *Изучение нового материала* | 1.Спуск со склона в средней стойке, торможение плугом, преодоление ворот при спуске.  2.Попеременный двухшажный ход  3.Прохождение 1 км | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | *Текущий* | ***25.02.2014*** | ***25.02.2014*** |
| ***68*** | ***4***  ***(33)*** | Спуск со склона.  Попеременный двухшажный ход | ***1*** | Комплексный | 1.Прохождение 1 км.  2.Игры и эстафеты на лыжах. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций | *Текущий* | ***27.02.2014*** | ***27.02.2014*** |
|  |  | ***69*** | ***5***  ***(34)*** | Подъем на склон лесенкой, наискось, спуск в низкой стойке | ***1*** | *Уроки усвоения*  *Новых знаний и умений* | 1.Передвижение попеременным двухшажным ходом.  2.Подъем на склон лесенкой, наискось, спуск в низкой стойке  3.Прохождение дистанции 1,5 км | Проявлять координацию при выполнении заданий | ***Текущий*** | ***28.02.2014*** | ***28.02.2014*** |
| ***ИТОГО*** | | | | | | ***34 ЧАСА*** | | | | | |

***ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

***Уроки по физической культуре в 4 «Б» классе***

***III ТРИМЕСТР***

***ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 5ч.***

***ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – 1 ч.***

***СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ- 1 ч.***

***ПЛАВАНИЕ – 14ч***

***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 10 ч***

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 2 ч.***

***ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 5ч.***

**ЦЕЛИ:**

*1.Овладение техникой передвижения на лыжах ступающим шагом.*

*2. Овладение техникой передвижения на лыжах скользящим шагом.*

*3. Овладение техникой попеременного двухшажного хода.*

*4. Овладение техникой подъёма «лесенкой» прямо и спуска в основной стойке с палками в руках.*

*5. Овладение техникой одновременного бесшажного хода.*

*6. Развитие выносливости, координации движений, ловкости*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п***  ***раздела*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***в году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***70*** | ***1***  ***(1)*** | Подъем на склон лесенкой, наискось, спуск в низкой стойке | ***1*** | *Уроки усвоения*  *Новых знаний и умений* | 1.Передвижение попеременным двухшажныи холом.  2. Подъем на склон лесенкой, наискось, спуск в низкой стойке  3. Прохождение дистанции 1,5 км | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций | ***Попеременный двухшажный ход*** | ***04.03.2014*** | ***04.03.2014*** |
| ***71*** | ***2***  ***(2)*** | Одновременный бесшажныйход | ***1*** | *Уроки усвоения*  *Новых знаний и умений* | 1.Обучать технике одновременного бесшажного хода.  2.Совершенствовать подъём «лесенкой» прямо, спуск в основной стойке.  3.Совершенствовать попеременный двухшажный ход. | Проявлять координацию при выполнении заданий | *Текущий* | ***06.03.2014*** | ***06.03.2014*** |
| ***72*** | ***3***  ***(3)*** | Одновременный бесшажный ход | ***1*** | *Урок закрепления новых знаний и умений* | 1.Обучать технике одновременного бесшажного хода.  2.Совершенствовать подъём «лесенкой» прямо, спуск в основной стойке.  3.Совершенствовать попеременный двухшажный ход. | Проявлять координацию при выполнении заданий | *Текущий* | ***07.03.2014*** | ***07.03.2014*** |
| ***73*** | ***4***  ***(4)*** | Поворот переступанием в движении | ***1*** | ***Комплексный*** | 1.Поворот переступание в движении,  2.Одновременный бесшажный ход  3.Прохождение 2,5 км | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций | ***Одновременный бесшажный ход*** | ***11.03.2014*** | ***11.03.2014*** |
|  |  | ***74*** | ***5***  ***(5)*** | *Круговая эстафета* | 1 | *Учетный* | 1.Эстафеты с элементами лыжной подготовки  2. Прохождение дистанции на время. | Проявлять выносливость | ***1км на время*** | ***13.03.2014*** | ***13.03.2014*** |

***Основы знаний о физической культуре – 1 час***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п***  ***раздела*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***в году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***2*** | ***Основы знаний о физической культуре*** | ***75*** | ***1***  ***(6)*** | *Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.* | ***1*** | *Формирование новых ЗУН* | Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).  Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол  Преодоление полосы препятствий из 5 предметов (лазание, перелезание, скакалка, прыжки, обруч). Подвижные игры: «Заяц без логова», «Охотники и утки!». | *Знать упражнения для трудовой деятельности. Уметь преодолевать препятствия.* | *текущий* | ***14.03.2014*** | ***14.03.2014*** |

***ПЛАВАНИЕ 14 ЧАСОВ***

**ЦЕЛЬ:**

1. *Овладеть техникой плавания кролем на груди.*
2. *Овладеть техникой дыхания в воде.*
3. *Овладеть подготовительными упражнениями.*
4. *Овладеть навыком работы ног кролем на груди.*
5. *Овладеть навыком работы рук кролем на груди.*
6. *Овладеть навыком в согласовании работы рук и ног.*
7. *Проплыть дистанцию 25 м. кролем на груди.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п***  ***раздела*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***в году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***9*** | ***Плавание*** | ***77*** | ***1***  ***(8)*** | Инструктаж по плаваниюПодготовитель-  ные упражнения  на освоение с водой. | 1 | *Вводный урок* | Вводный инструктаж. Правила техники безопасности в бассейне.  Специальные подготовительные упражнения: «Поплавок», «Звезда», «Стрела», «Медуза», выдохи в воду. На глубине по пояс: различные варианты бега, прыжков, падений на воду с последующими поворотами и вращениями.  Игра на воде «Переправа» | Знать правила поведения в бассейне. Уметь выполнять упражнения: «Стрела», «Поплавок», «Звезда», «Медуза», выдохи в воду. | *Устный опрос.* | ***18.03.2014*** | ***18.03.2014*** |
|  |  | ***78*** | ***2***  ***(9)*** | Обучение технике  движения ног в плавании способом «кроль» на груди и спине | 1 | *Изучение нового материала* | Гигиенические требования.  ОРУ и специальные упражнения в воде.  Движение ног способом «кроль» на груди и на спине:  - держась за бортик, лежа на груди;  - держась за бортик, лежа на спине;  - в скольжении с п/доской на груди и спине;  - в скольжении с различным положением рук.  Игра: «Торпеды». | Знать требования по соблюдению мер личной гигиены | *Текущий* | ***20.03.2014*** | ***20.03.2014*** |
|  |  | ***79*** | ***3***  ***(10)*** | Обучение технике  движения ног в плавании способом «кроль» на груди и спине | 1 | *Изучение нового материала* | Гигиенические требования.  ОРУ и специальные упражнения в воде.  Движение ног способом «кроль» на груди и на спине:  - держась за бортик, лежа на груди;  - держась за бортик, лежа на спине;  - в скольжении с п/доской на груди и спине;  - в скольжении с различным положением рук.  Игра: «Торпеды». | Знать требования по соблюдению мер личной гигиены | *Текущий* | ***21.03.2014*** | ***21.03.2014*** |
| ***весенние каникулы с 22.03.2014 – 30.03.2014*** | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п***  ***раздела*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***в году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***9*** | ***Плавание*** | ***80*** | ***4***  ***(11)*** | Обучение согласованию работы ног с дыханием в плавании способом «кроль» на груди и спине. | 1 | *Комбинированный* | Плавание - как средство закаливания и укрепления здоровья.  ОРУ и специальные упражнения в воде.  На суше: и.п. - сидя на бортике, руки в упоре сзади. Попеременные движения прямыми ногами.  В воде: - лежа на груди, держась за бортик двумя руками, движение ног «кролем» с выдохом в воду.  - держась одной рукой за борт, другая прижата к туловищу. Движения ногами с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой руки и выдохом в воду;  - то же с п/доской и выдохом в воду;  - скольжение на спине с попеременным движением ног и различным положением рук.  Игра: «Попади торпедой в цель». | Знать: значения плавания в системе закаливания организма и обеспечения безопасности жизнедеятельности человека. Уметь выполнять работу ног в согласовании с дыханием в «кроле» на груди и спине. | *Движения ног в «кроле» на груди и спине* | ***03.04.2014*** |  |
| ***81*** | ***5***  ***(12)*** | Обучение технике  движения рук в плавании способом «кроль» на груди. | 1 | *Изучение нового материала* | Имитационные движения рук на суше, стоя с наклоном вперед.  Упражнения в воде:  - гребковые движения руками (с наклоном вперед) стоя на месте и с продвижением по дну;  - скольжение на груди, левая рука на доске, правая прижата к бедру;  - правая рука на доске, левая прижата к бедру;  - скольжение без доски, и.п. рук то же;  - гребковые движения рук в скольжении на груди с задержкой дыхания.  Игры: «Буксир», «Винт". | Уметь выполнять работу ног в согласовании с дыханием в «кроле» на груди и спине. | *Согласование работы ног и дыхания в «кроле» на груди* | ***04.04.2014*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п***  ***раздела*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***в году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***9*** | ***Плавание*** | ***82*** | ***6***  ***(13)*** | Обучение согласованной работы рук и дыхания при плавании способом «кроль» на груди. | 1 | *Комбинированный* | Т/б на воде и душевых. ОРУ и подготовительные упражнения в воде:  - упражнение «вдох и выдох» с поворотом головы и опорой о бортик попеременно правой (левой) рукой;  - то же с опорой одной рукой за середину доски и с продвижением по дну;  - согласование гребка рукой с выдохом в воду, во время скольжения с опорой одной рукой за середину доски;  - согласование движения рук с дыханием в плавании «кроль» на груди, постепенно увеличивая проплываемое расстояние.  Игры: «Пузыри», «Насос». | Знать: названия плавательных упражнений, способов плавания.  Уметь: осуществлять согласованную работу рук и дыхания в плавании «кроль» на груди.  Соблюдать гигиенические требования. | *Текущий* | ***08.04.2014*** |  |
| ***83*** | ***7***  ***(14)*** | Закрепление согласованной работы рук и дыхания в плавании способом «кроль» на груди | 1 | Закрепления новых знаний и умений | Гигиенические требования.  Выдохи в воду с движением одной рукой «кролем» (стоя на месте, с продвижением по дну, в скольжении).  Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха.  Движение рук «кролем» на груди с дыханием на месте, то же с продвижением по дну, то же в скольжении.  Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.  Эстафета:1. плавание на груди с доской и движением ног способом «кроль» на груди (дыхание произвольно);  2. то же – с выдохом в воду (этап 10-12м). | Знать: названия плавательных упражнений, способов плавания.  Уметь: осуществлять согласованную работу рук и дыхания в плавании «кроль» на груди.  Соблюдать гигиенические требования. | *Текущий* | ***10.04.2014*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п***  ***раздела*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***в году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***9*** | ***Плавание*** | ***84*** | ***8***  ***(15)*** | Обучение технике  движения рук в плавании способом «кроль» на спине. | 1 | *Комбинированный* | ОРУ в воде. Специальные подготовительные упражнения в воде:  - имитационные движения рук на месте и с продвижением вперед;  - лёжа на спине, держась руками за бортик, движение ногами « кролем» на спине;  - скольжение на спине с различным положением рук;  - плавание на спине при помощи движений рук, с доской между коленей  - скольжение на спине с последующим движением рук «кролем».  Эстафета: 1. Плавание на спине с доской, движением ног «кролем»;  2. плавание на спине при помощи движений ног, руки и дыхание произвольно (этап 10-12 м). | Знать правила безопасного поведения на воде во время игр.  Уметь осуществлять скольжение на спине с различным положением рук. | *Текущий* | ***11.04.2014*** |  |
| ***85*** | ***9***  ***(16)*** | Согласование дыхания с движением рук и ног при плавании «кроль» на груди и спине. | 1 | *Комбинированный* | Необходимость закаливания организма.  Упражнения в воде:  - и.п. одна рука вверху, другая прижата к бедру, выполняя упражнение «Торпеда», смена рук по звуковому сигналу;  - «Торпеда» на груди, согласовывая гребок правой (левой) рукой с дыханием;  - «Торпеда» на спине с одной рукой, смена положения рук по сигналу;  - плавание «кроль» на груди и спине в полной координации, постепенно увеличивая проплываемое расстояние. Игра: «Собиратели жемчуга». | Знать: названия плавательных упражнений; способов плавания.  Уметь: осуществлять работу рук в плавании «кроль» на спине.  Понимать: значение закаливания организма. | *Согласование работы рук с дыханием в «кроле» на груди* | ***15.04.2014*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п***  ***раздела*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***в году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***9*** | ***Плавание*** | ***86*** | ***10***  ***(17)*** | Закрепление плавания способом «кроль» на груди и спине в полной координации. | 1 | *Комбинированный* | Закаливание водой.  Специальные подготовительные упражнения в воде.  Плавание «кроль» на груди и спине на задержке дыхания.  Плавание на груди и спине с различным положением рук.  Плавание «кроль» на груди и спине в полной координации, постепенно увеличивая проплываемое расстояние.  Плавание вольным стилем 25 м. Игра: «Караси и щука». | Знать: правила закаливания водой; значение закаливания для организма человека.  Уметь: осуществлять согласованную работу рук, ног с дыханием в «кроле» на груди и спине;  проплывать 25 м вольным стилем без учёта времени; нырять в глубину с доставанием предмета со дна; нырять в длину с места.  Понимать: роль плавания для здоровья человека. | *Согласование рук и ног в «кроле» на груди на задержке дыхания* | ***17.04.2014*** |  |
| ***87*** | ***11***  ***(18)*** | Совершенствова-  ние навыка способом «кроль» на груди и спине. | 1 | *Комбинированный* | Освоенные ранее упражнения в плавании  - плавание с полной координацией движений на задержке дыхания и с дыханием;  - плавание с помощью движений одними ногами с доской в вытянутых руках и без доски;  - плавание с помощью одними руками с доской между колен;  - плавание с помощью движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед или у бедра).  Плавание 25 м вольным стилем. Игра: «Салки с мячом». | Знать: правила закаливания водой; значение закаливания для организма человека.  Уметь: осуществлять согласованную работу рук, ног с дыханием в «кроле» на груди и спине; | *Текущий* | ***18.04.2014*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п***  ***раздела*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***в году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***99*** | ***Плавание*** | ***88*** | ***12***  ***(19)*** | Освоение элементов прикладного плавания. | 1 | *Комбинированный* | Влияние плавания на организм человека. Элементы прикладного плавания:  - ныряние в глубину с поверхности воды;  - ныряние в длину, с постепенным увеличением проплываемых отрезков под водой;  - буксировка плавающего предмета;  - приемы отдыха на воде.  Плавание «кроль» на груди 25 м без учёта времени. Игра: «Водолазы». | Знать: правила закаливания водой; значение закаливания для организма человека.  Уметь: осуществлять согласованную работу рук, ног с дыханием в «кроле» на груди и спине; | *Текущий* | ***22.04.2014*** |  |
| ***89*** | ***13***  ***(20)*** | Развитие координацион-  ных способностей. | 1 | *Комбинированный* | Техника безопасности в бассейне.  Разучить старт из воды при плавании «кроль» на груди и спине.  На мелкой части: падения на воду с последующими поворотами и вращениями;  - стойка и ходьба на руках;  - кувырки – сальто вперед и назад;  - прыжки с бортика (ногами вниз) в круг;  - поворот вокруг продольной оси;  - прыжки в воду (ногами вниз).  Плавание «кроль» на спине 25 м без учета времени.  Игры с мячом. | Знать: правила безопасности на воде; названия плавательных упражнений. Уметь:  - выполнять старт из воды;  - проплыть 25 м «кролем» на груди и спине без учёта времени. | *Плавание 25 м «кролем» на груди без учёта времени* | ***24.04.2014*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п***  ***раздела*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***в году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***9*** | ***Плавание*** | ***90*** | ***14***  ***(21)*** | Эстафетное плавание | 1 | Комбинированный | Теоретические сведения.  ОРУ и специальные упражнения в воде.  Игра- соревнование: «Кто быстрее»  12,5 м – «кроль» на груди, обратно  12,5 м – «кроль» на спине.  Для тех, кто не уверен в своих силах, плывут с доской.  Плавание 50 м вольным стилем без учёта времени.  Игра: «Невод». | Знать: - правила эстафетного плавания;  названия и правила игр на воде.  Уметь проплыть 50 м вольным стилем без учёта времени. | Плавание 25 м «кролем» на спине без учёта времени | ***25.04.2014*** |  |

***Способы физкультурной деятельности - 1 час***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п***  ***раздела*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***в году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
|  | ***Способы деятельности с общеобразовательной направленностью***  ***1ч*** | ***76*** | ***1***  ***(7)*** | *Наблюдение за своим физическим развитием* | ***1*** | *Формирование новых ЗУН* | наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки | *Знать основные признаки изменений в состоянии организма при выполнении физических упражнений*  *уметь составлять режим дня.следить за своим физическим развитием в (тетраде)* | *текущий* |  |  |

***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 10 ЧАСОВ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п***  ***раздела*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***в году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***5*** | ***Легкая атлетика*** | ***91*** | ***1***  ***(22)*** | Ходьба и бег | 1 | *Комплексны*й | 1.ТБ и правила поведения. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления  2.Челночный бег.  3.Развитие скоростных и координационных способностей. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений | *Текущий* | ***29.04.2014*** |  |
| ***92*** | ***2***  ***(23)*** | Ходьба и бег | ***1*** | *Комплексны*й | 1.Бег в чередовании с ходьбой.  2.Челночный бег 3х5, 3х10 м. Эстафеты с бегом на скорость.  3.Развитие скоростных и координационных способностей. | Осваивать технику бега различными способами. | ***Челночный бег***  ***3х10* м** | ***01.05.2013*** |  |
| ***93*** | ***3***  ***(24)*** | Прыжки в высоту, в длину. | 1 | *Уроки усвоения новых знаний и умений* | 1.Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.  2.Техника прыжка в длину с места.  3.Прыжки в высоту с 3-4 шагов разбега.  4.Игры с прыжками. | Описывать технику прыжковых  упражнений | *Текущий* | ***02.05.2013*** |  |
| ***94*** | ***4***  ***(25)*** | Прыжки в высоту, в длину. | ***1*** | *Уроки усвоения новых знаний и умений* | 1.Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.  2.Техника прыжка в длину с места.  3.Прыжки в высоту с 3-4 шагов разбега.  4.Игры с прыжками. | Описывать технику прыжковых  упражнений | *Текущий* | ***06.05.2013*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п***  ***раздела*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***в году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***5*** | ***Легкая атлетика*** | ***95*** | ***5***  ***(26)*** | Прыжки в высоту, в длину. | ***1*** | ***ЗУН*** | 1.Прыжковые упражнения: с продвижением вперед на одной и двух ногах.  2.Прыжки в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание. Прыжки через вращающуюся скакалку.  3.Эстафеты «Вызов номеров». | Осваивать универсальные умения контролировать величину ЧСС при выполнении прыжковых упражнений | ***Прыжок в длину с места*** | ***08.05.2013*** |  |
| ***96*** | ***6***  ***(27)*** | Метание мяча с места на дальность  Высокий старт. | 1 | *Комбинированный.* | 1.Медленный бег до 3 мин.  2.Метание малого мяча с места на дальность.  3.Прыжки через вращающуюся скакалку. Многоскоки (от 3 до 6 прыжков).  4.Игры | Описывать технику метания малого мяча | *Текущий* | ***09.05.2013*** |  |
| ***97*** | ***7***  ***(28)*** | Метание мяча с места на дальность  Высокий старт. | 1 | *Комбинированный.* | 1.Высокий старт с последующим ускорением.  2.Метание малого мяча.  3.Многоскоки  4.Игры с прыжками и осаливанием. | Осваивать технику метания малого мяча | *Текущий* | ***13.05.2013*** |  |
| ***98*** | ***8***  ***(29)*** | Метание мяча с места на дальность  Высокий старт. | 1 | *Комбинированный.* | 1.Высокий старт с последующим ускорением.  2.Метание малого мяча.  3.Многоскоки  4.Игры с прыжками и осаливанием. | Осваивать технику метания малого мяча | *Текущий* | ***15.05.2013*** |  |
| ***99*** | ***9***  ***(30)*** | Высокий старт.  Метание малого мяча. | 1 | *Комбинированный* | 1.Бег 30 м с высокого старта.  2.Метание малого мяча.  3.Круговая эстафета (расстояние 5-15м) | Осваивать универсальные умения контролировать нагрузки при ЧСС при выполнении упражнений | ***Метание малого мяча.*** | ***16.05.2013*** |  |
| ***100*** | ***10***  ***(31)*** | Кросс по слабопересеченной местности. | 1 | Комбинированный | 1.Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.  2.Игры на развитие координации, быстроты, выносливости. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений | *Текущий* | ***20.05.2013*** |  |

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 2 ЧАСА***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п***  ***раздела*** | ***Наименование раздела***  ***программы*** | ***№ урока***  ***в году*** | ***№***  ***урока***  ***в триместре*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** | ***Тип***  ***урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню***  ***подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***6*** | ***Подвижные игры*** | ***101*** | ***1***  ***(32)*** | *Игра «Форт-Боярд»* | ***1*** | *Комплексный* | *Игра «Форт-Боярд»* |  | *текущий* | ***22.05.2013*** |  |
| ***102*** | ***2***  ***(33)*** | *Эстафеты «Ура каникулы»* | ***1*** | *Комплексный* | *«Веселые старты» с предметами* |  | *текущий* | ***23.05.2013*** |  |
| ***ИТОГО*** | | ***33 ЧАСА*** | | | | | | | | | |
| ***ОБЩИЙ ИТОГ*** | | ***102 часа*** | | | | | | | | | |