ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 924

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  школьным методическим объединением учителей (указать – каким)  протокол от «\_\_\_\_» \_\_\_ 201\_\_г. № \_\_\_\_\_  ПРИНЯТО  педагогическим советом школы  протокол от «\_\_\_\_» \_\_\_ 201\_\_г. № \_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Г. Бордовская  Приказ от «\_\_\_»\_\_\_\_201\_\_г. № \_\_\_\_\_ |

**Рабочая программа**

по Физической культуре в 4 класса «Д» ,4 «Е» начальная школа, базовый уровень

наименование учебного предмета, класс, ступень, уровень (базовый, профильный – для 10-11 кл.)

Рабочая программа составлена на основе программы:

Физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011)

(точное название программы, указание авторов и ее выходных данных)

|  |  |
| --- | --- |
|  | Составитель: Карпушина Анна Викторовна, физическая культура,  Iквалификационная категория  (ФИО учителя, предмет, квалификационная категория) |

Москва 2014 г.

Примерный тематический план Рабочей программы учебного курса

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ темы и ее название** | **Всего часов по теме** | **Из них:** | | | |
| **Теоретические занятия** | **Лабораторно-практические занятия** | **Контрольные работы** | **Др.** |
| Тема 1. Легкая атлетика | 16 (8+8) | В процессе занятий | 18 (8+8) | - | - |
| Тема 2. Подвижные игры и упражнения с предметами | 20 (10+10) | В процессе занятий | 20 (10+10) | - | - |
| Тема 3. Гимнастика | 14 | В процессе занятий | 14 | - | - |
| Тема 4. Баскетбол | 8 | В процессе занятий | 8 | - | - |
| Тема 5. Волейбол | 10 | В процессе занятий | 10 |  |  |
| ИТОГО | 68 | В процессе занятий | 68 | - | - |

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

Для реализации программного содержания в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1–4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.

*Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:*

– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

– Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20 Программа реализуется на основе УМК (Лях В.И. « Мой друг – физкультура» Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011г.)

Содержание предмета доступно для обучающихся Гимназии младшего школьного возраста и обеспечивает достижение положительных результатов в обучении и возможности личностного развития ребёнка.

Изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе направлено на достижение следующих **целей**: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи** физического воспитания учащихся 1–4 классов направлены:

– на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

– овладение школой движений;

– развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

– выработку представлений об основных видах спорта;

– приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

**Специфика предмета «Физическая культура» состоит в том,** что обучение физической культуре направлено на:

– реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально технической оснащенностью учебного процесса (Спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

– реализации принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенности формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил «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;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**2.Общая характеристика предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе – требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования.

**3. Место предмета в учебном плане**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования, согласно учебному плану ГБОУ СОШ № 924 предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю - 33 учебных недели (99 ч. в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс(102 ч. в год). Общий объём учебного времени составляет 405 часов. Разделы : «Лыжная гонки » и «Плавание» отсутствуют.

**4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

– Физическая культура как одна из важнейших основ здоровой и гармоничной жизни человека и общества.

– Физическая культура как процесс и результат человеческой жизнедеятельности во всём многообразии её форм.

– Патриотизм как одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающейся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

– Здоровый образ жизни в единстве составляющих: здоровье физическое, психическое, духовно- и социально-нравственное.

**5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура» .**

**I. Личностные результаты:**

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**II. Метапредметные результаты:**

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**III. Предметные результаты:**

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

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**6.Содержание курса.**

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

*4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

**1.2. Социально-психологические основы.**

*4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

**1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

*4 классы.* Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

**1.4. Подвижные игры.**

*4 классы.* Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

**1.5. Гимнастика с элементами акробатики.**

*4 классы.* Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

**1.6. Легкоатлетические упражнения.**

*4 классы.* Понятие *эстафета.* Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Маль- чики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
| Сгибание рук в висе лежа, количество раз | 5 | 4 |
| Выносливость | Бег 1000 м | Без учета времени | |
| Координация | Челночный бег 3 × 10 м/с | 11,0 | 11,5 |

***Календарно – тематическое планирование по физической культуре 4 класс***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | | | | | | | | **Тип урока** | | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты в соответствии с ФГОС** | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Вид контроля** | | **Д/з** | |
| **Предметные** | | | | | | | | **Личностные** | | | | **Метапредметные** | | | | | |
| 1 | | | | | | 2 | | 3 | | 4 | 5 | | | | | | | | 6 | | | | 7 | | | | | | 8 | | 9 | |
| **Легкая атлетика (8 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | | | | | Ходьба  и бег | | Вводный | | 1.Техника безопасности на уроках лёгкая атлетика.   1. Разучить комплекс УГГ. 2. Разучить технику высокого старта с пробеганием отрезков до 20м. 3. Игра «Салки маршем.» | Знать технику безопасности на уроках л/а. | | | | | | | | Показать правильность выполнения основных движений в ходьбе и беге. | | | | | ***Познавательные:*** формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.  **Коммуникативные:**  Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.  ***Регулятивные:***  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | | | | | Текущий | | Беговая п-ка 2мин. | |
| 2 | 2 | | | | | Ходьба  и бег | | Комплексный | | 1. Повторить комплекс упражнений УГГ. 2. Закрепить навыки высокого старта, стартовый разгон 3. Встречные эстафеты с этапом 20 м. 4. Равномерный бег 3-4 минуты. | Знать технику безопасности на уроках л/а. | | | | | | | | Показать правильность выполнения основных движений в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 50 м. | | | | | | | ***Познавательные:*** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  ***Регулятивные:***  Умение технически правильно выполнять двигательные действия | | | Текущий | | Беговая п-ка 3мин. | |
| 3 | 3 | | | | | Бег и  прыжки | | Изучение нового материала | | 1. Разучить прыжок в длину с места 2. КУ – бег 30 м на результат. 3. Бег в медленном темпе до 4 минут. | Знать технику безопасности на уроках л/а | | | | | | | | Показать правильность выполнения основных движений в ходьбе , беге и прыжках. | | | | | | | ***Познавательные:*** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:**  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  ***Регулятивные:***  Умение технически правильно выполнять двигательные действия | | | Текущий | | Беговая п-ка 4 мин | |
| 4 | 4 | | | | | Бег и  прыжки | | Комплексный | | 1. Проверить на оценку технику высокого старта. 2. КУ – прыжок в длину с места. 3. Учить метанию мяча на дальность с места (повторить замах руки) в парах. 4. Равномерный бег до 5 минут. | Знать технику безопасности на уроках л/а. | | | | | | | | Показать правильность выполнения основных движений в метании, прыжках в длину. | | | | | | | ***Познавательные:*** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений по метанию.  **Коммуникативные:**  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  ***Регулятивные:***  Умение использовать двигательный опыт в организации активного отдыха. | | | Текущий | | Беговая п-ка 4 мин. | |
| 5 | 5 | | | | | Бег и метание | | Комплексный | | 1. ОРУ в движении. 2. Закрепить технику метания малого мяча с 3 шагов разбега. 3. Развитие быстроты ,бег в парах на опережение. 4. Игра «Охотники и утки.» | Знать технику безопасности на уроках л/а | | | | | | | | Показать правильность выполнения основных движений в метании, бегать с максимальной скоростью. | | | | | | | ***Познавательные:*** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений по метанию  **Коммуникативные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  ***Регулятивные:***  Умение технически правильно выполнять двигательные действия | | | Текущий | | Беговая п-ка 4мин. с 2 ускорениями | |
| 6 | 6 | | | | | Прыжки и метание | | Совершенство-  вание. | | 1. Развитие прыгучести, многоскоки 8 пр.3 -4 повтор. 2. Совершенствовать технику метания мяча с места на дальность. 3. Игра «Третий лишний.» | Знать технику безопасности на уроках л/а. | | | | | | | | | Показать правильность выполнения основных движений в метании, прыжках . | | | | | | ***Познавательные:*** Осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений много скоков  **Коммуникативные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  ***Регулятивные:***  Умение технически правильно выполнять двигательные действия | | | Текущий | | Метание на дальность. | |
| 7 | 7 | | | | | Метание и подтягивание | | Комплексный | | 1. Зачет по метанию мяча на дальность (КУ). 2. Провести круговую эстафету с этапами 20 метров между командами. 3. Подтягивание (м) ,подтягивание из виса лежа (д). | Знать технику безопасности на уроках л/а | | | | | | | | | Показать правильность выполнения основных движений в метании, беге. | | | | | | ***Познавательные:*** Осмысление техники выполнения разучиваемого метания мяча.  **Коммуникативные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  ***Регулятивные:***  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | | Текущий | | Беговая п-ка 5мин. | |
| 8 | 8 | | | | | Бег | | Комплексный | | 1. ОРУ у опоры. 2. Провести учёт по бегу на 1000 метров с высокого старта. 3. Дыхательные упр., игры малой подвижности. | Знать технику безопасности на уроках л/а. | | | | | | | | | Показать правильность выполнения основных движений в беге на выносливость. | | | | | | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** пробегать дистан­цию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол» | | | Текущий | | Беговая п-ка 5мин. | |
|  |  | | | | |  | |  | |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | **Подвижные игры и упражнения с предметами (10 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 1 | | | | | Бег и прыжки | | Комплексный | | 1. Развитие быстроты, челночный бег. 2. Многоскоки: 8 прыжков на результат. 3. Спортивные и подвижные игры. | Знать т/б при выполнении упр. с различными предметами. | | | | | | | Показывать правильность выполнения основных движений в беге и прыжках. | | | | | | | | | ***Познавательные:***  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  ***Коммуникативные:***  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  ***Регулятивные:***  выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений | | Текущий | | Не задано | |
| 10 | 2 | | | | | Длинная скакалка | | Комплексный | | 1. Упражнения в движении. 2. Закрепить упражнения с длинной скакалкой (вбегание, прыжки, выбегание). 3. Игра « Перестрелка». | Знать способы вращения скакалки, варианты прыжков. | | | | | | | Показывать выполнение пробегания через длинную скакалку. | | | | | | | | | ***Познавательные:*** осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  ***Коммуникативные:*** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  ***Регулятивные:***  умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. | | Текущий | | Не задано | |
| 11 | 3 | | | | | Длинная скакалка | | Совершенств. | | 1. Упражнения в парах. 2. Закрепить прыжки через длинную скакалку (используя 2-4 скакалки). 3. Провести беговую эстафету с палочкой. Расстояние до стоек 10-12 метров. Передача палочки «снизу». | Знать т/б при выполнении упражнения с длинной скакалкой. | | | | | | | Показывать выполнение пробегания и прыжки через длинную скакалку. | | | | | | | | | ***Познавательные:*** осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  ***Коммуникативные:*** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  ***Регулятивные:***  умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. | | Текущий | | Не задано | |
| 12 | | | | 4 | | Длинная скакалка | | Зачётный | | 1. Комплекс упражнений в движении. 2. Проверить умение прыгать на оценку. 3. Игра « Третий лишний». | Знать способы вращения скакалки, варианты прыжков. | | | | | | | | Показывать выполнение пробегания и прыжки через длинную скакалку. | | | | | | | | ***Познавательные:*** осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  ***Коммуникативные:*** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  ***Регулятивные:***  давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | | Текущий | | Не задано | |
| 13 | | | | 5 | | ОРУ и прыжки через короткую скакалку. | | Комплексный | | 1. Комплекс упражнений с короткой скакалкой. 2. Прыжки на двух ногах с вращением вперёд и назад. Затем 3. прыжки на правой и левой ноге. 4. Игра «Удочка». | Знать т/б при выполнении упражнения с короткой скакалкой. | | | | | | | | Показывать выполненипе комплекс упр. и прыжки через короткую скакалку. | | | | | | | | ***Познавательные:*** осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  ***Коммуникативные:*** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  ***Регулятивные:***  умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. | | Текущий | | Прыжки через короткую скакалку 30сек. | |
| 14 | | | | 6 | | ОРУ и прыжки через короткую скакалку | | Совершенств. | | 1. Комплекс упражнений у опоры. 2. Упражнения с короткой скакалкой в движении. 3. Игра «Вызов номеров». | Знать варианты прыжков. | | | | | | | | Показывать выполнения комплекса упр. и прыжков через короткую скакалку | | | | | | | ***Познавательные:*** осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  ***Коммуникативные:*** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  ***Регулятивные:***  выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, играть в игру. | | | Текущий | | Прыжки через короткую скакалку 30сек. | |
| 15 | | | | 7 | | ОРУ и прыжки через короткую скакалку | | Совершенств. | | 1. Строевые упражнения. 2. Упражнения для развития прыгучести. 3. Прыжки через скакалку за 15-20 секунд. 4. Игра «Охотники и утки». | Знать способы прыжков и влияние прыжковых упр. на организм. | | | | | | | | Показывать выполнения комплекса упр. и прыжки через короткую скакалку | | | | | | | ***Познавательные:*** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  ***Коммуникативные:*** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  ***Регулятивные:***  выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, играть в игру. | | | Текущий | | Прыжки через короткую скакалку 30сек. | |
| 16 | | | | 8 | | ОРУ и прыжки через короткую скакалку | | Зачётный | | 1. Разучить комплекс упражнений типа зарядки. 2. Проверить умение прыгать. 3. Эстафеты с предметами. | Уметь выполнять комплекс упр. и прыжки через короткую скакалку | | | | | | | | Показывать выполнение умения прыгать. | | | | | | | ***Познавательные:*** осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  ***Коммуникативные:*** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  ***Регулятивные:***  давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | | | Текущий | | Прыжки через короткую скакалку 30сек. | |
|  | | |  | | |  | |  | |  |  | | | | | | | |  | | | | | | |  | | |  | |  | |
| 17 | | | 9 | | | Беговые упр. | | Совершенств. | | 1. Беговые упражнения. 2. «Челночный бег» 3\*10 метров. 3. Игра «Перекати поле». | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе , беге . | | | | | | Показывать умение играть в игру | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать про­  дуктивной кооперации, добывать не­достающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверст­ника.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание челночного бега 3 х 10 м, играть в подвижную игру «Перекати поле» | | | Текущий | | Не задано | |
| 18 | | | 10 | | | Эстафеты с предметами | | Совершенств. | | 1. Строевые упражнения. 2. Эстафеты с предметами. | Использовать умения владеть предметами в эстафетах. | | | | | | Показывать строевые упражнения. | | | | | | | | | ***Познавательные:*** Организация деятельности с учетом требований безопасности ***Коммуникативные:*** Сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность ***Регулятивные:***  Проявлять упорство. | | | Текущий | | Не задано | |
|  | | | **Гимнастика (14 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | 1 | | | Строевые упр. и акробатика. | | Изучение нового материала. | | 1. Провести беседу о правилах безопасностях на уроках гимнастики. 2. Разучить комплекс УГГ с включением прыжков с различными поворотами. 3. Повторить технику кувырков вперёд (слитно 2-3 раза). 4. Учить кувырку назад в группировке. 5. Игра-эстафета со скакалками. | Знать технику безопасности на уроках гимнастики. . | | | | | | Показывать выполнение строевых команд, акробатических элементов. | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с усло­виями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** выполнять кувы­рок вперед с места , играть в игры и эстафеты. | | | Текущий | | Упр. для развития гибкости. | |
| 20 | | | 2 | | | Строевые упр. и акробатика | | Совершенств. | | 1. Совершенствовать повороты на месте: направо, налево, кругом. 2. Закрепить комплекс упражнений. 3. Упражнения для развития гибкости на матах. 4. Закрепить кувырок назад в группировке. | Знать комплекс УГГ без предмета и с предметами. . | | | | | | Показывать выполнение строевых команд, акробатических элементов. | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бес­конфликтную совместную работу. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор рекции.  ***Познавательные:*** выполнять кувы­рок назад и упражнения на гибкость. | | | Текущий | | Упр. для развития гибкости | |
|  |  | | | | |  | |  | |  |  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | |  | |
| 21 | 3 | | | | | Строевые упр. и акробатика | | Комплексный | | 1. Упражнения для развития гибкости. 2. Учить «мост» самостоятельно и с помощью партнёра, совершенствовать технику кувырка назад, закрепить стойку на лопатках с перекатом назад. 3. Совершенствовать игру-эстафету с гимнастическими палками. | Знать влияние физ.упр .на организм. | | | | | | Показывать выполнение строевых команд, акробатических элементов. | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации. ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** уметь делать упражнения на развитие гибкости., выполнять кувырок назад и стойку на лопатках, мост. | | | Текущий | | Упр. для развития гибкости | |
| 22 | 4 | | | | | ОРУ с гимн. Палками и акробатика | | Комплексный | | 1. Совершенствование строевых упражнений. 2. Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой. 3. Проверить умение выполнять кувырки. | Знать комплекс УГГ без предмета и с предметами. | | | | | | Показывать выполнение строевых команд, акробатических элементов раздельно и в комбинации. | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь выполнять зарядку с гимнастическими палками и кувырки. | | | Текущий | | Поднимание туловища 20 р | |
| 23 | 5 | | | | | ОРУ с гимн. Палками и акробатика | | Комплексный | | 1. Учить перестроению из одной шеренги в три. 2. Закрепить комплекс упражнений с гимнастической палкой. 3. Проверить умение выполнять «мост», стойку на лопатках. | Знать комплекс УГГ без предмета и с предметами. | | | | | Показывать выполнение строевых команд, акробатических элементов раздельно и в комбинации. | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь выполнять зарядку с гимнастическими палками и выполнять мост, стойку на лопатках.. | | | Текущий | | Поднимание туловища 20 р | |
| 24 | 6 | | | | | Строевые упр. и акробатика | | Совершенств. | | 1. Повторить перестроение из одной шеренги в три. 2. Повторить акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках. 3. Познакомить учащихся с акробатическими соединениями из ранее изученных элементов. | Знать понятие физ. качество-гибкость. | | | | | выполнение строевых команд, акробатических элементов раздельно и в комбинации. | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, слушать и слы­шать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.  ***Познавательные:*** выполнять гим­настические упражнения и строевые упражнения. | | | Текущий | | Поднимание туловища 30 сек. | |
| 25 | 7 | | | | | Упр. в равновесии | | Комплексный | | 1. Повторить повороты на месте. 2. Повторить ОРУ с набивными мячами. 3. Учить упражнения в равновесии на скамейке, перевёрнутой узким концом вверх. 4. Игра «Третий лишний». | Знать понятие-равновесие. | | | | | Показывать выполнение строевых команд, упр. в равновесии и на скамейках. | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** выполнять упраж­нения на гимнастической скамейке. | | | Текущий | | Поднимание туловища 30 сек. | |
| 26 | 8 | | | | | Упр. в равновесии | | Комплексный | | 1. Разучить комплекс упражнений на гимнастических скамейках. 2. Эстафеты с элементами бега и с использованием гимнастических скамеек. 3. Отжимания. 4. Акробатические элементы. | Знать понятие физ. кач-во сила . | | | | | Показывать выполнение строевых команд, упр. в равновесии и на скамейках. | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** выполнять эстафеты с использованием скамеек. | | | | Текущий | | Отжимание от пола 10 раз. | |
| 27 | 9 | | | | | Опорный прыжок | | Изучение нового материала. | | 1. ОРУ в движении. 2. Учить опорному прыжку на козла (разбег, наскок на мостик). 3. Провести беговую эстафету с набивными мячами. | Знать т/б опорного прыжка. | | | | | Показывать выполнение опорного прыжка. | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** выполнять упраж­нения гимнастическом снаряде. | | | | Текущий | | Отжимание от пола 10 раз. | |
| 28 | 10 | | | | | Опорный прыжок | | Комплексный | | 1. Упражнения в парах. 2. Совершенствовать технику опорного прыжка через козла (учить соскоку с козла). 3. Игра «Перекати поле». | Знать т/б опорного прыжка. | | | | | Показывать выполнение опорного прыжка. | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** выполнять прыжок через козла. | | | | Текущий | | Отжимание от пола 10 раз. | |
| 29 | 11 | | | | | Упр с гимнаст. предметам. | | Совершенств. | | 1. ОРУ в движении. 2. Круговая тренировка (Упражнения для тренировки мышц брюшного пресса, упражнения с короткой и длинной скакалкой, упражнения с мячами, упражнения на гимнастических скамейках). | Использование умения выполнять упр. с предметами. | | Показывать упр. с мячами, со скакалкой и на мышцы брюшного пресса. | | | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** проходить станции круговой тре­нировки выполняя на них задания. | | | | Текущий | | Отжимание от пола 10 раз. | |
| 30 | 12 | | | | | Опорный прыжок | | Совершенств. | | 1. Упражнения ритмические гимнастики. 2. Полоса препятствий из 5 предметов.   3.Проверить умение прыгать через козла. | Знать т/б опорного прыжка. | | Показывать выполнение опорного прыжка. | | | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту.  ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** преодолевать полосу препятствий. | | | | Текущий | | Отжимание от пола 10 раз. | |
| 31 | 13 | | | | | Подн. тулов.  Тест 30 сек. | | Совершенств. | | 1. Упражнения ритмические гимнастики. 2. Поднимание туловища за 30 секунд. 3. Эстафеты с предметами. | Знать о понятии брюшной пресс. | | Использование умения выполнять упр. с предметами. | | | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** выполнять упр. поднимание туловища. | | | | Текущий | | Упр. на гибкость. | |
| 32 | 14 | | | | | Полоса препятствий | | Совершенств. | | 1. Упражнения для развития ловкости. 2. Полоса препятствий из 4-5 предметов. 3. Подведение итогов раздела - гимнастика. | Использование умения выполнять упр. с предметами. | | Показывать упражнения для развитие ловкости. | | | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** адекватно оценивать свои действия и действия партне­ров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** преодолевать полосу препятствий. | | | | Текущий | | Упр. на гибкость | |
|  | **Баскетбол (8 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | 1 | | | | | Упр с б/б мячами. | | Изучение нового материала. | | 1. Для развития ловкости и выносливости провести игру «салки». 2. Техника безопасности на уроках баскетбола. 3. Совершенствовать технику передач от груди двумя руками - ловля. 4. Стойка б/та, перемещения. | Знать т/б на уроках б/б. | Показывать владение б/б мячом (держать, передавать, ловить). | | | | | | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять баскет­больные упражнения, передачу мяча от груди двумя руками. | | Текущий | | Упр. с мячами. | |
| 34 | 2 | | | | |  | | Совершенств. | | 1. Остановка по сигналу. 2. Стойка б/та. 3. Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками снизу и ловли после ведения в шаге (в парах). 4. Игра «8 передач». | Знать элементы игры. | Показывать владение б/б мячом (держать, передавать, ловить) .Выполнять ведение. | | | | | | | | | | | | | | | ***Познавательные:***  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  ***Коммуникативные:***  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  ***Регулятивные:***  умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Характеризовать. | | Текущий | | Упр. с мячами. | |
| 35 | 3 | | | | |  | | Совершенств. | | 1. ОРУ в движении. 2. Повторить с целью совершенствования ведение, передачу, ловлю мяча в парах. 3. Игра « Рывок за мячом». | Знать элементы игры. | Уметь владеть б/б мячом (держать, передавать, ловить , выполнять ведение). | | | | | | | | | | | | | | | ***Познавательные:*** осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  ***Коммуникативные:*** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  ***Регулятивные:***  выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | | Текущий | | Упр. с мячами. | |
| 36 | 4 | | | | |  | | Совершенств. | | 1. Упражнения для развития быстроты. 2. Повторить ведение мяча в движении и с изменением направления. 3. Передача мяча после ведения. 4. Игра «Мяч ловцу». | Знать элементы игры. | Показывать владение б/б мячом (держать, передавать, ловить, выполнять ведение.) | | | | | | | | | | | | | | | ***Познавательные:***  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  ***Коммуникативные:***  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  ***Регулятивные:***  умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, | | Текущий | | Упр. с мячами. | |
| 37 | 5 | | | | |  | | Совершенств. | | 1. Упражнения для развития общей выносливости, бег 3 минуты. 2. Совершенствовать передачи мяча двумя руками от груди (в парах) после ведения на месте и после ведения бегом. 3. Игра «Мяч среднему». | Знать элементы игры. | Показывать владение б/б мячом (держать, передавать, ловить). | | | | | | | | | | | | | | | ***Познавательные:***  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  ***Коммуникативные:*** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  ***Регулятивные:***  выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, | | Текущий | | Ведение на месте и в движении. | |
| 38 | 6 | | | | |  | | Комплексный | | 1. ОРУ в движении. 2. Разучить бросок мяча одной рукой. Игра «10 передач». | Знать элементы игры. | Показывать владение б/б мячом (держать, передавать, бросать, ловить). | | | | | | | | | | | | | | | ***Познавательные:***  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  ***Коммуникативные:***  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  ***Регулятивные:***  умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. | | Текущий | | Ведение на месте и в движении | |
|  |  | | | | |  | |  | |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |  | |
| 39 | 7 | | | | |  | | Совершенств. | | 1. Упражнения для развития ловкости. 2. Совершенствование пройденных ранее упражнений. 3. Игры-эстафеты с поворотами вокруг стоек. | Знать элементы игры. | Показывать владение б/б мячом (держать, передавать, бросать, ловить). | | | | | | | | | | | | | | | ***Познавательные:*** осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  ***Коммуникативные:*** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  ***Регулятивные:***  выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений. | | Текущий | | Ведение на месте и в движении | |
| 40 | 8 | | | | |  | | Совершенств. | | 1. ОРУ с баскетбольными мячами в парах. 2. Совершение передач и бросков (игровые задания). 3. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча. | Знать элементы игры. | Показывать владение б/б мячом (держать, передавать, бросать ,ловить). | | | | | | | | | | | | | | | ***Познавательные:***  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  ***Коммуникативные:*** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  ***Регулятивные:***  давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | | Текущий | | Ведение на месте и в движении | |
|  | **Волейбол ( 10 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | 1 | | | | | Упр. с в\б мячами | | Изучение нового материала. | | 1. Напомнить правила поведения при работе с волейбольными мячами. 2. Упражнения в жонглировании: броски, передачи-ловли. 3. Игра «Перестрелка». | Знать т/б на уроках в/б. | | | | Показывать правильное расположение пальцев рук при передачи сверху на мяче. Выполнять подвод. упр к верхней передаче. | | | | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, управлять по­ведением партнера.  ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.  ***Познавательные:*** выполнять упраж­нения с мячами в парах, играть в по­движную игру «Перестрелка» | Текущий | | Отжимание на пальцах от опоры. | |
| 42 | 2 | | | | |  | | Комплексный | | 1. Упражнения для развития прыгучести. 2. Передачи (одной от плеча, из-за головы), броски-ловли (упражнения в парах). 3. Игра «Охотники и утки». | Знать способы передачи в/б мяча | | | | Показывать ловлю и броски различными способами в/б мяч. | | | | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга и учителя, устанав­ливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** сотрудничать в сов­местном решении задач. ***Познавательные:*** выполнять во­лейбольные упражнения, играть в игру «Охотники и утки». | Текущий | | Отжимание на пальцах от опоры. | |
| 43 | 3 | | | | |  | | Комплексный | | 1. Упражнения для развития выносливости. 2. Игровые задания «Рывок за мячом». 3. Индивидуальные упр. для обучения верхней передачи в в/б. 4. Игра «Перестрелка». | Знать способы передачи в/б мяча | | | | Показывать ловлю и броски различными способами в/б мяч. | | | | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений  ***Регулятивные:***  Умение слушать и выполнять данное задание  ***Познавательные:*** Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения | Текущий | | Отжимание на пальцах от опоры. | |
| 44 | 4 | | | | |  | | Совершенств. | | 1. Упражнения в движении. 2. Закрепить подводящие упр. для обучения верхней передачи. 3. Упражнения в парах через сетку (игровые задания). 4. Бросок одной от плеча (подача). | Знать способы передачи в/б мяча | | | | Показывать правильное расположение пальцев рук при передачи сверху на мяче. Выполнять подвод. упр к верхней передаче. | | | | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку.  ***Регулятивные:*** Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения.  ***Познавательные:*** Находить и исправлять ошибки при выполнении одноклассниками. | Текущий | | Отжимание на пальцах от опоры. | |
| 45 | 5 | | | | |  | | Совершенств. | | 1. ОРУ с волейбольным мячом в парах. 2. Упражнения в парах через сетку. 3. Разучить игру «пионербол», игровые задания. 4. Что такое героическая профессия. | Знать способы передачи в/б мяча | | | | Показывать правильное расположение пальцев рук при передачи сверху на мяче. Выполнять подвод. упр к верхней передаче. | | | | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений  ***Регулятивные:***  Умение слушать и выполнять данное задание  ***Познавательные:*** Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения | Текущий | | Упр. с в/б мячами. | |
| 46 | 6 | | | | |  | | Изучение нового материала. | | 1. Разучить подводящие упр .для выполнения нижней передачи в в/б. 2. Игра «Пионербол двумя мячами». | Знать способы передачи в/б мяча | | | | Показывать правильное расположение рук. Выполнять подвод. упр. к нижней передаче и приёме мяча. | | | | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений  ***Регулятивные:***  Умение слушать и выполнять данное задание  ***Познавательные:*** Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения | Текущий | | Упр. с в/б мячами. | |
| 47 | 7 | | | | |  | | Изучение нового материала. | | 1. Строевые упражнения. 2. Разучить передачу мяча в прыжке( нападающий удар в пионерболе.) 3. Подача- приём. 4. Игра «Пионербол». | Знать способы передачи в/б мяча | | | Показывать ловлю и броски различными способами в/б мяч. | | | | | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений  ***Регулятивные:***  Умение слушать и выполнять данное задание  ***Познавательные:*** Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения | Текущий | | Упр. с в/б мячами. | |
| 48 | 8 | | | | |  | | Совершенств. | | 1. Повторить прыжки через короткую скакалку. 2. Повторить передачу мяча в прыжке (нападающий удар). 3. Игра «Пионербол». | Знать способы передачи в/б мяча | | | Показывать ловлю и броски различными способами в/б мяч. | | | | | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений  ***Регулятивные:***  Умение слушать и выполнять данное задание  ***Познавательные:*** Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения | Текущий | | Упр. с в/б мячами. | |
| 49 | 9 | | | | |  | | Совершенств. | | 1. Упражнения для развития ловкости в парах. 2. Совершенствование игры «пионербол», тактические действия. | Знать такт. игры пионербол. | | | Показывать ловлю и броски различными способами в/б мяч. | | | | | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** Уметь сотрудничать и взаимодействовать в команде.  ***Регулятивные:***  Соблюдать правила игры.  ***Познавательные:***  Проявлять быстроту и ловкость | Текущий | | Упр. с в/б мячами. | |
| 50 | 10 | | | | |  | | Совершенств. | | 1. Упражнения для развития ловкости в парах. 2. Совершенствование игры «пионербол», тактические действия. | Знать такт. игры пионербол. | | | Показывать ловлю и броски различными способами в/б мяч. | | | | | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** Уметь сотрудничать и взаимодействовать в команде.  ***Регулятивные:***  Соблюдать правила игры.  ***Познавательные:***  Проявлять быстроту и ловкость | Текущий | | Упр. с в/б мячами. | |
|  | **Подвижные игры и упражнения с предметами ( 10 часов**) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | 1 | | | | | Подв.игры и упр с в,б мячами. | | Совершенств. | | 1. Упражнения в парах. 2. Эстафеты с волейбольными мячами. 3. Игра «Пионербол». | Знать т/б при выполнении упр. с различными предметами. | | | | | | | | | | Показывать ловлю и броски различными способами в/б мяч. | | | | | | | ***Коммуникативные:*** Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений  ***Регулятивные:***  Умение слушать и выполнять данное задание  ***Познавательные:*** Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения | Текущий | | Не задано | |
| 52 | 2 | | | | | Прыжок в высоту | | Комплексный | | 1. ОРУ типа зарядки. 2. Совершенствовать технику челночного бега 3\*10 метров. 3. Учить прыжку в высоту с бокового разбега способом «перешагивание с трёх шагов разбега». | Знать способы прыжков в высоту. | | | | | | | | | | Показывать умение прыгать в высоту с бокового разбега. | | | | | | | ***Коммуникативные:***  эффективно сотрудничать и способствовать про­  дуктивной кооперации, добывать не­достающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверст­ника.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание челночного бега 3 х 10 м, играть в подвижную игру «Перекати поле» | Текущий | | Не задано | |
| 53 | 3 | | | | | Прыжок в высоту | | Совершенств. | | 1. Упражнения для развития общей выносливости (равномерный бег 4 минуты). 2. Совершенствовать умение прыгать в высоту через резинку с бокового разбега. 3. Эстафеты с мячом баскетбольным или волейбольным. | Знать:  - как определить «удобную ногу» для отталкивания;  - технику прыжка в высоту с разбега. | | | | | | | | | | Показывать правильность выполнения основных движений в ходьбе, прыжках, в беге на выносливость. | | | | | | | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному прави­лу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** выполнять прыжки через резинку в высоту. | Текущий | | Прыжковые упр. | |
| 54 | 4 | | | | | Прыжок в высоту | | Совершенств. | | 1. Повторить содержание предыдущих уроков с целью совершенствования прыжка в высоту с бокового разбега. | Знать:  - как определить «удобную ногу» для отталкивания;  - технику прыжка в высоту с разбега. | | | | | | | | | | Показывать правильность выполнения основных движений в ходьбе, прыжках, в беге на выносливость. | | | | | | | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному прави­лу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** выполнять прыжки через резинку в высоту. | Текущий | | Прыжковые упр. | |
|  |  | | | | |  | |  | |  |  | | | | | | | | | |  | | | | | | |  |  | |  | |
| 55 | 5 | | | | | Прыжок в высоту | | Зачётный | | 1. Упражнения с малыми мячами, упражнения в жонглировании. 2. Проверить на оценку технику разбегу и прыжка в высоту способом «перешагивания» на высоте 70 см. 3. «Перестрелка». | Знать комплекс упр. с теннисными мячами. | | | | | | | | | | Показывать правильность выполнения основных движений в ходьбе, прыжках, выполнять упр. с мячами. | | | | | | | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять кон­трольный прыжок в высоту, играть в подвижную игру «Перестрелка» | Текущий | | Прыжковые упр. | |
| 56 | 6 | | | | | Метание в цель | | Комплексный | | 1. Повторить строевые упражнения. 2. Равномерный бег 3-3,5 минуты. 3. Учить метанию мяча в цель с расстояния 4 метра (девочки) и 6 метров (мальчики). 4. Игра- эстафета. | Знать т\б при выполнении упр. с разл.. предметами. | | | | | | | | | | Показывать правильность выполнения основных движения в ходьбе, беге, в метании в цель. | | | | | | | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  Познавательные: проходить метания малого мяча, играть в игры-эстафеты. | Текущий | | Метание в парах. | |
| 57 | 7 | | | | | Метание в цель | | Комплексный | | 1. Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий (3 минуты). 2. ОРУ в парах с набивными мячами. 3. Закрепить метание мяча в цель. 4. Игра «Перекати поле». | Знать т\б при выполнении упр. с разл.. предметами | | | | | | | | | | Показывать правильность выполнений основных движений в ходьбе, беге, в метании в цель. | | | | | | | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные: проходить метания мяча в цель и играть в подвижную игру «Перекати поле»» | Текущий | | Метание в парах. | |
| 58 | 8 | | | | | Метание в цель | | Совершенств. | | 1. Закрепить технику высокого старта. 2. Развивать качество общей выносливости в беге до 3-4 минут. 3. Совершенствовать технику метания мяча в цель. Игра «День и ночь». | Знать о понятии качества- быстрота. | | | | | | | | | | Показывать правильность выполнения основных движений в ходьбе, беге, в метании в цель. | | | | | | | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель  Познавательные: проходить метания малого мяча в цель, играть в подвижную игру «День и ночь». | Текущий | | Беговая п-ка 4 мин. | |
| 59 | 9 | | | | | Бег и метание в цель. | | Совершенств. | | 1. Закрепить высокий старт и бег с высокого старта. 2. Продолжить развитие общей выносливости при медленном беге с преодолением 3-4 препятствий на круге. 3. Учесть умение метать в цель. 4. Игра «Невод». | Знать о понятии качества- выносливость. | | | | | | | | | | Показывать правильность выполнения основных движений в ходьбе, беге, в метании в цель. | | | | | | | ***Познавательные:***  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  ***Коммуникативные:***  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  ***Регулятивные:***  умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, | Текущий | | Беговая п-ка 4 мин. | |
| 60 | | 10 | | | | Прыжки. | | Совершенств. | | 1. Повторить упражнения с набивными мячами. 2. Прыжковые упражнения «многоскоки». 3. Тестирование по подтягиванию. Игра «Метко в цель». | Знать технику безопасности на уроке | | | | | | | | | | Показывать правильность выполнения основных движений в ходьбе, прыжках. | | | | | | | ***Познавательные:***  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  ***Коммуникативные:***  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  ***Регулятивные:***  Умение технически правильно выполнять двигательные действия | Текущий | | Беговая п-ка 4 мин. | |
| **Лёгкая атлетика ( 8часов**) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | | 1 | | | | | Ходьба и бег | | Совершенств. | 1. ОРУ в движении. 2. Развитие общей выносливости - бег до 5 минут. 3. Специальные беговые упражнения в парах. 4. Игра «Третий лишний.» | Знать технику безопасности на уроках л/а. | | | | | | | | | | | Показать правильность выполнения основных движений в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 30 м. | | | | | | ***Познавательные:***  Объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.  **Коммуникативные:** Уметь через диалог разрешать конфликты  ***Регулятивные:***  Проявлять упорство | Текущий | | Беговая п-ка 5 мин. | |
| 62 | | 2 | | | | | Ходьба и бег | | Совершенств. | 1. ОРУ в движении по кругу с прыжковыми упражнениями, многоскоками. 2. Совершенствовать метание мяча с трёхметрового разбега. 3. Беговая эстафета с этапом 30 метров. | Знать: технику безопасности на уроках л/а. | | | | | | | | | | | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 30 м. | | | | | | ***Познавательные:***  Объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.  **Коммуникативные:**  Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  ***Регулятивные:***  Нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Текущий | | Беговая п-ка 5 мин. | |
| 63 | | | | | 3 | | Ходьба и бег | | Совершенств. | 1. Упражнения рядом с опорой. Специальные беговые упражнения. 2. Бег 60 метров с высокого старта. 3. Игра «Салки с лентами». | Знать о понятии кач-ва быстрота. | | | | | | | | | | | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 60 м. | | | | | | ***Познавательные:*** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:**  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  ***Регулятивные:***  Умение технически правильно выполнять двигательные действия | Текущий | | Беговая п-ка 6 мин. | |
| 64 | | | | | 4 | | Бег и прыжки. | | Совершенств. | 1. Развитие скоростной выносливости. 2. КУ прыжок в длину с места. 3. Повторить метание мяча на дальность. 4. Игра «Охотники и утки». | Знать понятие самоконтроля. | | | | | | | | | | | Уметь: правильно выполнять основные движения в беге ,прыжках, метании на дальность. | | | | | | ***Познавательные:*** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений по метанию.  **Коммуникативные:**  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  ***Регулятивные:***  Умение использовать двигательный опыт в организации активного отдыха. | Текущий | | Беговая п-ка 6 мин. | |
| 65 | | | | | 5 | | Метание | | Совершенств. | 1. Развитие ловкости. 2. Проверить умение метать. 3. Равномерный бег 6 мин. 4. Игра «Салки с мячом». | Знать понятие самоконтроля | | | | | | | | | | | Уметь: правильно выполнять основные движения в беге ,прыжках, метании на дальность | | | | | | ***Познавательные:***  Технически правильно выполнение двигательных действий из базовых видов спорта.  **Коммуникативные:**  Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.  ***Регулятивные:***  Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки  и организации отдыха в процессе её выполнения. | Текущий | | Беговая п-ка 6 мин. | |
| 66 | | | | | 6 | | Бег и прыжки | | Совершенств. | 1. ОРУ в парах на сопротивление. 2. Прыжковые упражнения- многоскоки. 3. Равномерный бег 6-7 минут. 4. Игра «Караси и щука». | Знать понятие самоконтроля | | | | | | | | | | | Уметь: правильно выполнять основные движения в беге на выносливость ,прыжках. | | | | | | ***Познавательные:*** Осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений много скоков  **Коммуникативные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  ***Регулятивные:***  Умение технически правильно выполнять двигательные действия | Текущий | | Беговая п-ка 6мин. с 2 ускорениями. | |
| 67 | | | | | 7 | | Бег и дых. упр. | | Совершенств. | 1. ОРУ в движении. Бег 1000 метров. 2. Дыхательные упражнения. | Знать:  - технику бега на длинные дистанции (опору, работу рук, длина шага, скорость, финиширование). | | | | | | | | | | | Уметь: правильно выполнять основные движения в беге на выносливость . | | | | | | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** пробегать дистан­цию 1000 м. | Текущий | | Беговая п-ка 6мин. с 3 ускорениями. | |
| 68 | | | | | 8 | | Подв. и спорт игры. | | Совершенств. | 1. Подведение итогов года. 2. Игры по выбору ребят. 3. Домашнее задание на лето. | Знать:  - правила игр разученных ранее на уроках;  - другие игры;  - правила поведения на водоёмах. | | | | | | | | | | | Уметь организовывать игры с элементами бега прыжков ,метания. | | | | | | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы­шать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** играть в выбран­ные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года. | Текущий | | Подвиж. и спортив. игры. | |