ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 924

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТОшкольным методическим объединением учителей (указать – каким) протокол от «\_\_\_\_» \_\_\_ 201\_\_г. № \_\_\_\_\_ПРИНЯТОпедагогическим советом школыпротокол от «\_\_\_\_» \_\_\_ 201\_\_г. № \_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮДиректор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Г. Бордовская Приказ от «\_\_\_»\_\_\_\_201\_\_г. № \_\_\_\_\_ |

**Рабочая программа**

по Физической культуре в 4 класса В» , начальная школа, базовый уровень

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

Рабочая программа составлена на основе программы:

«Физическая культура 3-4 классы»**, по системе учебников** «Начальная школа XXI век»**, разработанная** Т.В. Петровой, Ю.А. Копыловым, Н.В. Полянской, С.С. Петровым, «Вента-Граф», Москва – 2012года

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

|  |  |
| --- | --- |
|  | Составитель: Шумкина Светлана Борисовна., физическая культура, Высшая квалификационная 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 | 24 (12+12) | В процессе занятий | 24 (12+12) | - | - |
| Тема 2. Подвижные игры и упражнения с предметами | 30 (15+15) | В процессе занятий | 30 (15+15) | - | - |
| Тема 3. Гимнастика | 21 | В процессе занятий | 21 | - | - |
| Тема 4. Баскетбол | 12 | В процессе занятий | 12 | - | - |
| Тема 5. Волейбол | 15 | В процессе занятий | 15 |  |  |
| ИТОГО | 102 | В процессе занятий | 102 | - | - |

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 по предмету «Физическая культура» составлена на основе федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, Примерной основной образовательной программы начального общего образования и сборник программ к комплекту учебников *«Начальная школа 21 века» под редакцией* Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов , Н.В. Полянская, С.С.Петрова.

В базисном учебном плане начального общего образования и в Рекомендациях по разработке учебного плана для 1-4 классов общеобразовательных учреждений, реализующих в 2014-2015 учебном году основные образовательные программы в соответствии с ФГОС НОО, на изучение физической культуры в 4 классе отводится 3 часа в неделю (102 часа в год). В соответствии с учебным планом школы и годовым школьным графиком на 2014-2015учебный год на изучение физической культуры отводится 102 часа 3 часа в неделю.

**Реализация учебной программы обеспечивается учебным пособием «Физическая культура» (учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, 3-4 класс./ .: Вентана-Граф, 2012**

**2.Общая характеристика учебного предмета**

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

***Общая цель обучения*** учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

**1. Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**2. Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются ***задачи учебного предмета:***

* формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
* совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
* расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми двигательными действиями, с повышенной координационной сложностью;
* формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
* расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
* формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального образования и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи:

**Формирование:**

* интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
* умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

**Воспитание:**

* позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;

потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

**Обучение:**

* первоначальными знаниями о терминологии, средствах и методах физической культуры.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

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

Материал программы направлен на реализацию приоритетных **задач образования** - формирование всестороннего гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;

- на освоение знаний о физической культуре;

- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

**Принципы,** лежащие в основе построения программы:

- личностно ориентированные принципы - двигательного развития, творчества, психологической комфортности;

- культурно ориентированные принципы - целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;

- деятельностно-ориентированные принципы - двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной дея­тельности младшего школьника;

* принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развитии, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

Данная программа создавалась на основе программы по физической культуре под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А.Копылова, Н.В.Полянской, С.С. Петрова и соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования.

Программа переработана и адаптирована ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;

- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;

- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

**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.

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

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** какпервой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** −одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** − осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

.

**5.Содержание курса.**

**Знания о физической культуре.**

* физическая культура;
* история;
* физические упражнения.

**Способы физкультурной деятельности:**

* самостоятельные знания;
* самостоятельное наблюдение;
* самостоятельные игры.

**Физическое совершенство:**

* физкультурно – оздоровительная деятельность;
* спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики;
* легкая атлетика;
* подвижные и спортивные игры.

**Общеразвивающие упражнения:**

* развитие гибкости;
* развитие координации;
* формирование осанки;
* развитие силовых способностей.
* развитие ловкости.
* Развитие выносливости.

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

**Личностные результаты:**

— активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказание бескорыстной помощи своим сверстникам,

нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

— характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

— общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;

 -анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

— видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

— оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

— управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

— планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

— изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

 -измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

— оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

— организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

— бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

— организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

— подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов ;

— выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

— выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### 7.Содержание тем учебного курса

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр и

Современные Олимпийские игры. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).Понятие- правильная осанка.

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов ,бег 30 м, 60 м

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия; в высоту с бокового разбега в длину с места; со скакалкой (длинной и короткой.)

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:*«Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», « 10 передач.»

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче; подводящие упр. к верхней и нижней передаче в/б мяча ,специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; упр. в парах через сетку, подвижные игры: «Неудобный бросок», « 2 мяча.» , « Пионербол.»

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

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

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

Уровень физической подготовленности

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 16 – 20 | 10 – 15 | 5 – 9 | 13 – 16 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 160 | 128 – 142 | 120 – 127 | 140 – 150 | 120 – 139 | 108 – 119 |
| Поднимание туловища из положения лёжа. | 25 | 22 | 18 | 22 | 20 | 16 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,5 – 6,0 | 7,0 – 6,8 | 6,0 – 5,8 | 6,6 – 6,2 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**К концу учебного года учащиеся должны:**

 **Знать и понимать:**

* значение физической культуры в жизни современного человека;
* название физических упражнений и исходных положений тела, отличие физических упражнений от обыденных бытовых движений человека;
* организующие строевые команды и приемы их выполнения;
* основные способы передвижения человека;
* правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры.

**Уметь (владеть способами действий):**

* соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом ;
* устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
* выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

 **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

* выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
* выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках и ведении мяча, ударах по мячу;
* выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед и назад), стойку на лопатках;
* выполнять упражнения для формирования правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

***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 | Ходьбаи 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 | Ходьбаи 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 разучиванииупражнений.***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 разучиванииупражнений.***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 разучиванииупражнений.***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 разучиванииупражнений.***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 разучиванииупражнений. ***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 разучиванииупражнений. ***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 разучиванииупражнений. ***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 про­дуктивной 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 разучиванииупражнений. ***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 разучиванииупражнений. ***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 разучиванииупражнений. ***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 разучиванииупражнений. ***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 про­дуктивной 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 цельюсовершенствования 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 цельПознавательные: 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 нагрузкии 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 разучиванииупражнений.***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. |