Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Азовская гимназия»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании кафедры  «КИНЦИТ»  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_  от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г.  зав.кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Согласовано  на заседании НМС Протокол № \_\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. зам.директора\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.М. Монулович | Утверждаю  директор МБОУ«Азовская  гимназия» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  А.Н.Хандешин |

**Календарно-тематическое планирование**

**4 класс**

**МБОУ « Азовская гимназия"**

Составитель: Ярема В.Н. учитель физической культуры

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Азовская гимназия»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании кафедры  «КИНЦИТ»  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_  от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г.  зав.кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Согласовано  на заседании НМС Протокол № \_\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. зам.директора\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.М. Монулович | Утверждаю  директор МБОУ«Азовская  гимназия» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  А.Н.Хандешин |

**Календарно-тематическое планирование**

**3 класс**

**МБОУ « Азовская гимназия"**

Составитель: Ярема В.Н. учитель физической культуры

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Азовская гимназия»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании кафедры  «КИНЦИТ»  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_  от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г.  зав.кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Согласовано  на заседании НМС Протокол № \_\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. зам.директора\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.М. Монулович | Утверждаю  директор МБОУ«Азовская  гимназия» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  А.Н.Хандешин |

**Календарно-тематическое**

**класс**

**МБОУ « Азовская гимназия"**

Составитель: Ярема В.Н. учитель физической культуры

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Азовская гимназия»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании кафедры  «КИНЦИТ»  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_  от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г.  зав.кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Согласовано  на заседании НМС Протокол № \_\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. зам.директора\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.М. Монулович | Утверждаю  директор МБОУ«Азовская  гимназия» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  А.Н.Хандешин |

**Календарно-тематическое планирование**

**1 класс**

**МБОУ « Азовская гимназия"**

Составитель: Ярема В.Н. учитель физической культуры

Пояснительная записка.

Программа по  физической культуре  для 4 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного  общего   образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего    образования. - М.: Просвещение, 2011);

-  «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

·         Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

·         Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

·         Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).

·         Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

·         О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

·         О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре —  формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

•        укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

•        формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

•        освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

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

•        воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

•        реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования 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 (городские, малокомплектные и сельские школы);

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

•        соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования 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 учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, 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.

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».                В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества   ( силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления.      Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота;  2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Описание места учебного предмета  в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

•        владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

•        владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

•        владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

•        способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

•        способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

•        владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

•        умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

•        умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

•        умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

•        красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;

•        хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

•        культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

•        владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

•        владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

•        владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

•        владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

•        владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

•        умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные  результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

•        понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;

•        понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

•        понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

•                    бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

•        уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

•        ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

•        добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

•        рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

•        поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

•        восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

•        понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

•        восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

•        владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

•        владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

•        владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

•        владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

•        владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

•        владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные  результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

•        знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

•        знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

•        знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

•        способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

•        умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

•        способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

•        способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

•        способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

•        способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

•        способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

•        способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

•        способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

•        способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

•        способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

•        способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

•        способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

•        способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

•        способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

( в процессе уроков)

4 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

Спортивные игры.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.  Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.  Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Практическая часть

4  класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: стойки   игрока.    Перемещения   в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и пе­редач мяча: ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без со­противления  защитника  (в  парах, тройках, квадрате, круге).

Техника   ве­дения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение без сопротивления защит­ника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивиду­альная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика  игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение  (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов   и стоек: стойки игрока.  Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника при­ема и пере­дач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника  подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с рас­стояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мя­чом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика иг­ры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой.  Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков  (2:2,  3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие   выносливости, скоростных  и  скоростно-силовых способностей.  Бег  с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение     из колонны по одному   в   колонну   по четыре дроблением и    сведением;    из колонны по два и по четыре в колон­ну по одному раз­ведением   и   слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и  с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных  суставов   и   позвоночника.   Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись;   подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы;   подтягивание из виса лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с ган­телями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев;    соскок    прогнувшись   (козел   в ширину,        высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий    старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в дли­ну с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки  в вы­соту с 3—5 ша­гов   разбега способом «перешагивание».

Техника метания  малого мяча: метание      теннисного  мяча с места   на   дальность отскока от стены, на  заданное  расстояние, на дальность,  в коридор 5—6 м, в    горизонтальную    и    вертикальную       цель (lxl   м)   с   расстояния 6-8 м,  с 4-5 бросковых шагов   на  дальность и заданное  расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных   способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный  ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски  основной стойке по прямой и наискось.

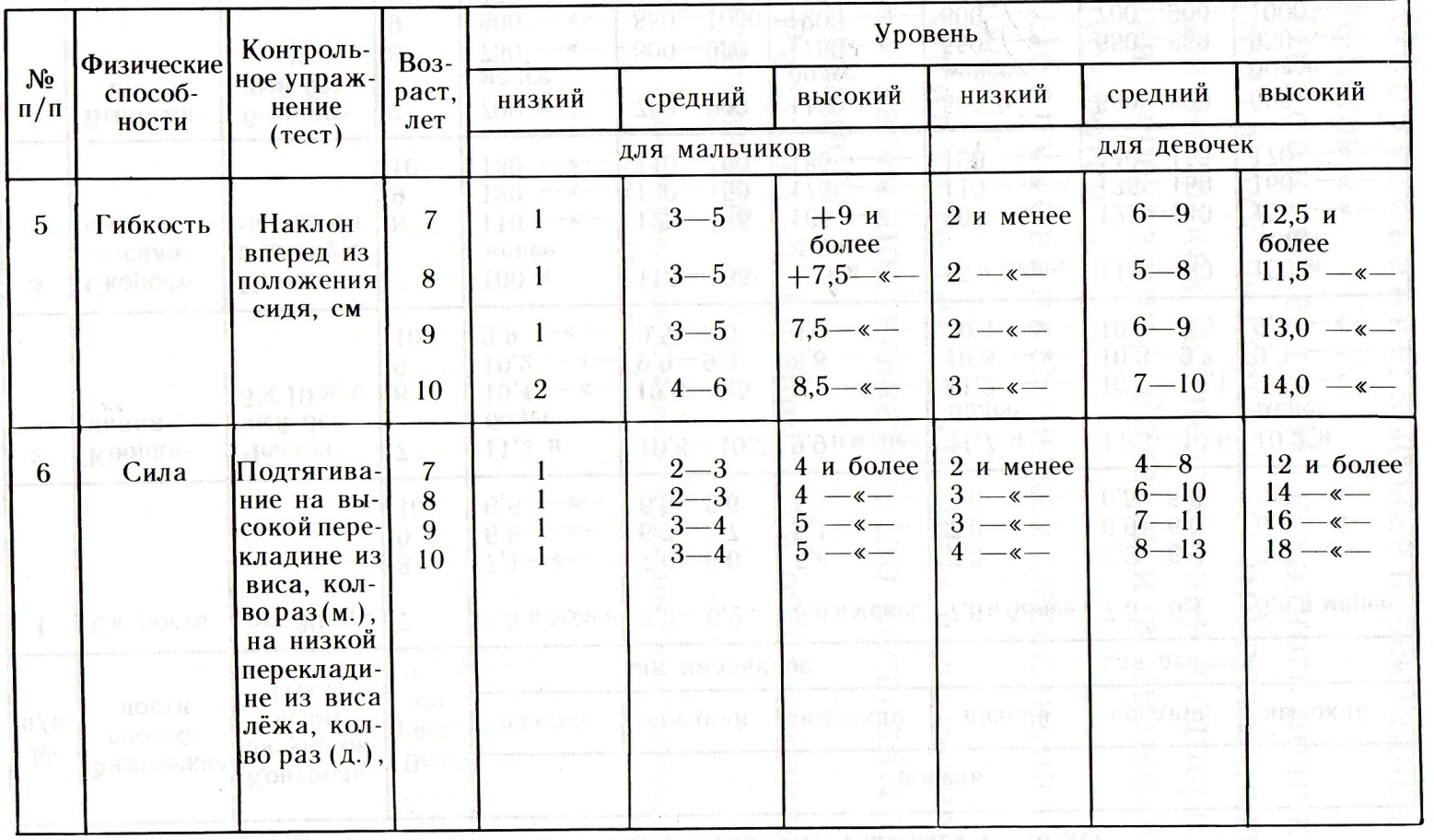
Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

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







Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

·      рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

·      характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

·      определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

·      разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

·      руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

·      руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

·      характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

·      характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

·      определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выпускник научится:

·      использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

·      составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

·      классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

·      самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

·      тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

·      взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

·      вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

·      проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

·      проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

·      выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

·      выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

·      выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

·      выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

·      выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

·      выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

·      выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

·      выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

·      выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

·      выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

·      выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

·      выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

·      преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

·      осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

·      выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Распределение УУД по годам обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| УУД | 1класс | 2класс | 3класс | 4класс |
| 1. **Личностные:**   - формирование чувства гордости за свою Родину.  - формирование целостного взгляда на мир.  - формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов.  - овладение начальными навыками адаптации,  - развитие мотивов учебной деятельности.  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.  - формирование эстетических потребностей.  - развитие этических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.  - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.  - формирование здорового образа жизни. | +  +  + | +  +  +  + | +  +  + | +  + |
| 1. **Метапредметные:**   - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.  - освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.  - формирование умения планировать, контролировать и оценивать УД в соответствии с поставленной задачей, определять наиболее эффективные способы достижения результата.  - формирования умения понимать причины успеха/неуспеха УД и способности конструктивно действовать в различных ситуациях.  - освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии  - использование знаково-символических средств представления информации.  - активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ).  - готовность слушать и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждому иметь свою; излагать свое мнение.  - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.  - готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | +  +  +  +  + | +  +  +  +  +  + | +  +  +  +  +  + | +  +  +  +  +  + |
| 1. **Предметные:**   **-** формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.  - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность(режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).  - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья( рост, масса тела), показателей развития основных физических качеств( силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование 4 класса**  **3часа в неделю - всего 102 часа** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Тема урока | Тип урока | Планируемые предметные результаты | | | Планируемые метапредметные результаты | Планируемые личностные результаты | | Характеристика деятельности учащихся | Оценочная ситуация |  |  | |
|  |
| п/п | Обучаемый научится | Обучаемый получит возможность научиться | |  |  | |
| Легкая атлетика 11 часов и кроссовая подготовка10 часов | | | | | | | | | | |  |  | |
| 1 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Равномерный бег. Бег с ускорениями от30 до 60 м. Подвижная игра "Салки-догонялки" | Образовательно-познавательный | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | | Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления; | | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Прослушивание инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. | Словесная оценка. |  |  | |
|
|
| 2 | Бег с ускорением 30 и 60 м. Развитие скоростных способностей .Подвижная игра "Ловишка" | Образовательно-предметный | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам  при  выполнении учебных заданий,  доброжелательно и  уважительно объяснять ошибки и способы  их устранения | | Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; | | проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей; | С максимальной скоростью пробегать 60 м. | Словесная оценка |  |  | | | |
| 3 | Равномерный бег. Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра "Салки с домом" | Образовательно-предметный | Выполнять технические действия из базовых видов  спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | | Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия | технически правильно выполнять двигательные действия | | проявлять положительные качества личности и управлять свои- ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | ОРУ. В равномерном темпе бегать от 5 до 7 минут |  |  |  | | | |
|
|
| 4 | Развитие скоростных способностей. Бег 30 м. "Ловишка с лентой" | Образовательно-познавательный | Взаимодействовать со сверстниками по  правилам проведения подвижных игр и соревнований    Понятия: короткая дистанция, бег на скорость. | | Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия | управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослы- ми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | ОРУ. Технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием | Словесная оценка |  |  | | | |
| 5 | Бег на результат 30 и 60 м. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра "Удочка" | Образовательно-предметный | Взаимодействовать со сверстниками  по  правилам проведения подвижных игр и соревнований | | Адекватного понимания причин успешности (не успешности) учебной деятельности. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения | | проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | ОРУ. Выполнять специальные беговые упражне  ОРУ.  Выполнять упражнение по образцу учителя и показу учеников | Словесная оценка |  |  | | | |
|
|
| 6 | Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Подвижная игра "Удочка" | Образовательно-тренировочный | взаимодействовать со сверстниками по  правилам проведения подвижных игр и соревнований | | Адекватного понимания причин успешности (не успешности) учебной деятельности. | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | | проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | Словесная оценка |  |  | | | |
|
|
|
|
| 7 | Развитие скоростно-силовых способностей. Разновидности прыжков. Подвижная игра "Ловишка" | Образовательно-предметный | выполнять технические действия из базовых видов  спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | | В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | | проявлять положительные качества личности и управлять свои- ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | ОРУ. Выполнять упражнение по образцу учителя и показу учеников | Словесная оценка |  |  | | | |
|
|
| 8 | Разновидности прыжков Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра "Салки-догонялки" | Образовательно-предметный | Выполнять технические действия из базовых видов  спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности Понятия: упражнения в прыжках в длину и высоту | | Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности | Находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправлении | | проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей; | ОРУ. Выполнять упражнение по образцу учителя и показу учеников | Словесная оценка |  |  | | | |
|
|
| 9 | Техника безопасности. Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Игра "Метатели" | Образовательно-предметный | В  доступной форме   объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно  их исправлять | | Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения; | | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | ОРУ. Метание теннисного мяча с места и с разбега с соблюдением ритма шагов. | Словесная оценка |  |  | | | |
|
|
| 10 | Метание теннисного мяча на дальность отскока, в цель. Развитие координации. Игра-эстафета. | Образовательно-познавательный | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием соблюдать требования техники безопасности к местам проведения Понятия: названия метательных снарядов. | | Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия | видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека; | | оказывать бескорыстную помощь своим  сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы. | ОРУ. Метание теннисного мяча с места с места и с разбега с соблюдением ритма шагов | Словесная оценка |  |  | | | |
|
|
| 11 | Метание теннисного мяча с места в цель.  Метание набивного мяча двумя руками.  Кроссовая подготовка | Образовательно-предметный | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | | Самостоятельно и адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия | управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | | оказывать бескорыстную помощь своим  сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы. | ОРУ. Метание теннисного мяча с места в цель. Метаниенабивного мяча из-за головы, от груди, снизу. | Словесная оценка |  |  | | | |
|
|
| 12    13 | Развитие  выносливости и координации в беге в медленном темпе в течении 5 минут. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Два Мороза"  Развитие выносливости в равномерном беге 5м.Разучивание беговых упражнений в эстафете | Образовательно-тренировочный   Образовательно-познавательный | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; ***демонстрировать уровень физической подготовленности***    Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, | | В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи    Самостоятельно и адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения    находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | | проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей;    проявлять дисциплинированность, трудолюбие | ОРУ. Подвижные игры на основе легкоатлетических упражнений    ОРУ. Выполнение упражнения в беге на раэличные дистанции | Словесная оценка |  |  | | | |
|  |  | | | |
|  | | | | | | | | | | |  |  | | | |
| 14 | Развитие выносливости. Равномерный бег 6м. Ловля набивного мяча 2 руками | Образовательно-познавательный | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления  Управлять эмоциями при общении со сверстниками | | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы  Проявлять дисциплинированность и трудолюбие  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам | Соблюдение требований безопасности на занятиях | Словесная оценка |  |  | | | |
|
|
| 15 | Равномерный бег 6м. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Подвижная игра "Догонялки на марше" | Образовательно-предметный | Находить  отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками  Анализировать и взаимодействовать со сверстниками  Анализировать и взаимодействовать со сверстниками | взаимодействовать и находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления,  находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления  Бережно обращаться с инвентарем | | ОРУ.  Выполнение бега в одном темпе | Словесная оценка  Словесная оценка  Словесная оценка |  |  | | | |
| 16 | Равномерный бег 6м. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Подвижная игра "Догонялки на марше" | Образовательно-предметный | управлять эмоциями при  общении со сверстниками  Технически правильно выполнять двигательные действия | | ОРУ. Выполнение бега в одном темпе |  |  | | | |
| 17 | Чередование ходьбы и бега. Бег с преодолением препятствий Развитие ловкости в игре со скакалкой "Пробеги с прыжком" | Образовательно-предметный | ОРУ. Выполне ние бега в чередовании с ходьбой |  |  | | | |
| 18 | Равномерный бег 7м. Развитие выносливости, координации движений; подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра "Волна" | Образовательно-предметный | организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность  Анализировать и взаимодействовать со сверстниками и взрослыми    **СПОРТИВН**  Развивать координационные способности, глазомер, и точность при выполнении упражнений с мячом. | выполнять технические действия из базовых видов  спорта, при- менять их в игровой и соревновательной деятельности;  Выполнять технические действия из базовых видов спорта    **ЫЕ ИГРЫ**  Технически правильно выполнять задание. Бережно обращаться с инвентарем  Бережно обращаться с инвентарем  Взаимодействовать со сверстниками | | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности    **8 часов**  Находить ошибки при выполнении заданий, находить способы их исправления | | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам    Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов  ОРУ. в движении. Чередование ходьбы и бега. | Словесная оценка  Словесная оценка |  |  | | | |
|
|
|
|
|
|
| 19 | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Развитие внимания и координации движений; подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра "Волна" | Образовательно-предметный |  |  | | | |
| 20 | Техника безопасности во время работы с мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Равномерный бег. Подвижная игра "Мяч соседу" | Образовательно-предметный | Ознакомление с требованиями безопасности на занятиях  ОРУ. Броски мяча с места и в движении | Словесная оценка  Словесная оценка |  |  | | | |
| 21 | Совершенствование бросков и ловли мяча в парах. Подвижная игра "Мяч соседу" | Образовательно-предметный | Владеть мячом; ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр  Владеть мячом  Развивать двигательных качества, быстроту, выносливость | проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей |  |  | | | |
| 22 | Ведение мяча на месте, в движении. Разновидности бега. Подвижная игра "Мяч соседу" | Образовательно-предметный |  | Словесная оценка |  |  | | | |
| 23 | Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо. Эстафеты. | Образовательно-тренировочный | Освоение техники ведения и броска мяча в кольцо |  |  | | | |
| 24 | Совершенствование Упражнений с мячом. Развитие выносливости. Подвижная игра "Охотники и утки" | Образовательно-тренировочный | выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  Взаимодействовать со сверстниками | | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления  Находить ошибки при выполнении заданий и способы их устранения | | оказывать бескорыстную помощь своим  сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | Освоение техники ведения и броска мяча в кольцо  Освоение техники броска одной рукой |  |  | | | |
| 25 | Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра "Охотники и утки" | Образовательно-тренировочный |  |  | | | |
| 26 | Совершенствование бросков и ловли мяча. Развитие двигательных способностей, выносливости, Быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра "Мяч из круга" | Образовательно-предметный | ОРУ. Освоение техники ведения мяча | Словесная оценка  Словесная оценка |  |  | | | |
| 27 | Развитие двигательных качеств, выносливости, быстроты в бросках мяча в кольцо. Подвижная игра "Штурм" | Образовательно-предметный | Освоение техники броска мяча в корзину |  |  | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики 21 час | | | | | | | | | | |  |  | | | |
| 28 | Техника безопасности на занятиях по теме гимнастика с элементами акробатики. Повторить технику выполнения кувырка вперед с места, с трех шагов. Подвижная игра "Удочка" | Образовательно-познавательный | Выполнять строевые команды, акробатические элементы | Представлять физическую культуру как  средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека  Знать как выполнять кувырок вперед с места, с разбега, через препятствие | | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места  занятий  Организовывать самостоятельную деятельность | | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  Активно включаться в общение со сверстниками | Ознакомить с требованиями безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Выполнять кувырок вперед | Словесная оценка |  |  | | | |
|  |
| профилактика осанки и поддержания достойного внешнего вида; |
| 29 | Совершенствование техники кувырка вперед с места, с разбега. Подвижная игра "Удочка" | Образовательно-предметный | Развивать координацию в выполнении кувырка вперед | ОРУ. Совершенствование техники кувырка  ОРУ. Совершенствование техники кувырка | Словесная оценка |  |  | | | |
| 30 | Разновидности кувырков в перед. Развитие внимания. Подвижная игра "Удочка" | Образовательно-предметный | Выполнять кувырок с места, с разбега, через препятствие | Словесная оценка |  |  | | | |
| 31 | Разновидности кувырков в перед. Развитие внимания. Подвижная игра "Удочка" | Образовательно-тренировочный |  | ОРУ. Совершенствование техники кувырка | Словесная оценка |  |  | | | |
| 32 | Повторение техники выполнения кувырка назад. Совершенствование техники кувырка вперед. Подвижная игра "Мяч в туннеле" | Образовательно-предметный | Выполнять кувырок вперед-кувырок назад |  | | Находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления  Находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления  Находить  ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях  Управлять своими эмоциями в различных ситуациях | ОРУ. Соблюдать технику безопасности во время выполнения кувырков  ОРУ. Соблюдать технику безопасности во время выполнения кувырков  ОРУ. Ознакомить с требованиями безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробати ки  ОРУ.  Ознакомить с требованиями безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. | Словесная оценка |  |  | | | |
| 33  34 | Повторение техники выполнения кувырка назад. Совершенствование техники кувырка вперед. Подвижная игра "Мяч в туннеле"  Обучение техники выполнения стойки на голове и руках. Соблюдение техники безопасности. Подвижная игра "Парашютисты" | Образовательно-тренировочный | Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность | Выполнять акробатические и  гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать  признаки  Выполнять акробатические и  гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать  признаки выполнения  Выполнять акробатические и  гимнастические комбинации на высоком техничном уровне | | Словесная оценка |  |  | | | |
| 35  36 | Комплекс гимнастических упражнений Совершенствование стойки на голове и руках. Развитие внимания. Подвижная игра "Парашютисты" | Образовательно-тренировочный  Образовательно-тренировочный | организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность | Словесная оценка |  |  | | | |
|  |  |
| Развитие силовых и координационных способностей в упражнении "Вис" на гимнастической стенке. Подвижная игра "Ловля обезьян" | Выполнять различные висы |
| 37 | Повторение техники лазанья по гимнастической стенке. Совершенствование техники виса. Подвижная игра "Ловля обезьян с мячом" | Образовательно-тренировочный | Выполнять различные виды лазанья | проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей  Управлять  своими эмоциями в различных ситуациях | Освоение акробатических упражнений  ОРУ.  Ознакомить с требованиями безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. | Словесная оценка |  |  | | | |
| 38 | Круговая тренировка | Образовательно- предметный | Повторить и закрепить изученный материал | Словесная оценка |  |  | | | |
| 39 | Совершенствование стойки на лопатках. Развитие координации. Прыжки в скакалку. Подвижная игра "Горячая линия" | Образовательно-тренировочный | Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Подавать  строевые команды,   вести   подсчёт  при   выполнении общеразвивающих упражнений | | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами  Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами  оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами | | Проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | Словесная оценка |  |  | | | |
|  |
|  |
| 40 | Мост из положения лежа с помощью. Разновидности прыжков со скакалкой. Подвижная игра "Удочка | Образовательно-тренировочный |  | Словесная оценка |  |  | | | |
| 41 | Развитие координации. Прыжки со скакалкой. Лазанье, перелезаниеПодвижная игра | Образовательно предметный - |  | ОРУ. Лазанье по гимнастической стенке | Словесная оценка |  |  | | | |
| 42 | Развитие внимания, гибкости. Мост из положения лежа. Совершенствование упражнений на гимнастической стенке во время круговой тренировки. | Образовательно- предметный | Терминологии разучиваемых упражнений  их функционального смысла и направленности воздействия  на организм; | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.   Выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.    Выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  Знать и соблюдать правила игры  Выполнять гимнастические упражнения на снарядах  Выполнять различные гимнастические упражнения | | Лазанье по гимнастической стенке | Словесная оценка |  |  | | | |
| 43 | Совершенствование упражнений на гимнастической скамейке. Развитие равновесия и гибкости. Мост из положения лежа. Подвижная игра "Прокати быстрее мяч" | Образовательно- предметный | Оказывать бескорыстную помощь своим  сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | ОРУ.  ходьба по гимнастической скамейке  ОРУ.  ходьба по гимнастической скамейке | Словесная оценка |  |  | | | |
| 44 | Совершенствование упражнений по наклонной скамейке. Развитие равновесия, координации внимания. Подвижная игра "Прокати быстрее мяч" | Образовательно- предметный |  | Оказывать бескорыстную помощь своим  сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интерес.  Содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения  Оказывать бескорыстную помощь своим  сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы  Содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения  Проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | Словесная оценка |  |  | | | |
| 45 | Совершенствование футбольных упражнений Развитие координации и скоростных качеств. Подвижная игра "Футбол" | Образовательно- трен6ировачный |  | ОРУ. с мячом  ОРУ. Ходьба по наклонной скамейке  ОРУ Ознакомить с требованиями безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. | Словесная оценка |  |  | | | |
| 46 | Развитие координации и равновесия в упражнениях по наклонной скамейке. Лазанье, перелезание по гимнастической лестнице. Подвижная игра "Вышибалы" | Образовательно- предметный | Самоанализ и коррекция действий | видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека | | Словесная оценка |  |  | | | |
| 47 | Развитие координации, внимания. Совершенствование акробатических упражнений на гимнастических снарядах. Подвижная игра "Рыбачек" | Образовательно- предметный | демонстрировать уровень физической подготовленности | Словесная оценка  Словесная оценка |  |  | | | |
| 48 Развитие самостоятельности в выборе и выполнении гимнастических упражнений и подвижных игр. | | Образовательно-тренировочный | демонстрировать уровень физической подготовленности | ОРУ. соблюдать требования безопасности на занятиях |  |  | | | |
|  |  | | | |
|  |  | | | |
| Подвижные игры 24часа | | | | | | | | | | |  |  | | | |
| 49 | Техника безопасности на занятиях подвижными играми. | Образовательно-познавательный | Соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми | Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль  и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; | | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Ознакомить с требованиями правил безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми | Словесная оценка |  |  | | | |
|
|
|
|
| 50 | Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с прыжками, бегом: "Догонялки на марше", "Рыбачек", "Удочка", "Пробеги с прыжком" | Образовательно- предметный | Способам и особенностям подвижным играм с прыжками и бегом | ОРУ. Уметь самостоятельно организовывать и проводить игры  ОРУ. Уметь самостоятельно организовывать и проводить игры | Словесная оценка |  |  | | | |
| 51 | Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с мячами, прыжками. "Вышибалы"Удочка", "Метатели". | Словесная оценка |  |  | | | |
| 52 | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с мячом, бегом, прыжками. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности | | Словесная оценка |  |  | | | |
| 53 | Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с метанием, прыжками и бегом. "Догонялки на марше", "Удочка", "Метатели" | Образовательно-тренировочный | Способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и  кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке  Способам и особенностям подвижным играм с прыжками и бегом  Способам и особенностям подвижным играм с прыжками и бегом | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Словесная оценка |  |  | | | |
| 54 | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с мячом, бегом, прыжками. | Образовательно- тренировочный | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта и подвижных игр | | ОРУ. Уметь самостоятельно организовывать и проводить игры | Словесная оценка |  |  | | | |
| 55 | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с мячом, бегом, прыжками. | Образовательно- тренировочный | Словесная оценка |  |  | | | |
| 56 | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с мячом, бегом, прыжками. | Образовательно- тренировочный | Взаимодействовать со  сверстниками по  правилам  проведения игр, эстафет и соревнований  Взаимодействовать со  сверстниками по  правилам  проведения игр, эстафет и соревнований | | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, подвижных игр и эстафет | | ОРУ. Уметь самостоятельно организовывать и проводить игры  ОРУ. Уметь самостоятельно организовывать и проводить игры | Словесная оценка |  |  | | | |
| 57 | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты и подвижные игры с мячом. | Образовательно- тренировочный | Словесная оценка |  |  | | | |
| 58 | Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры на внимание. "Воробьи-Вороны", на координацию. "Делай так" | Образовательно- предметный | Проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей  Проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей  Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками  на принципах уважения и доброжелательности | Словесная оценка |  |  | | | |
| 59 | Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры на внимание. "Воробьи-Вороны", на координацию. "Делай так" | Образовательно-тренировочный | ОРУ. Уметь самостоятельно организовывать и проводить игры | Словесная оценка |  |  | | | |
| 60 | Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости. Наклоны вперед стоя на скамейке.  Подвижные игры на внимание.  "Воробьи-Вороны", на координацию. "Делай так" | Образовательно- предметный | Игровые упражнения на внимание  Перемещения приставными шагами. Ходьба, бег, с выполнением заданий  ОРУ. с мячами. Игра двумя мячами | Словесная оценка |  |  | | | |
| 61 | Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Обучение передачи мяча в парах. Подача мяча через сетку. Подвижная игра "Перекинь мяч". | Образовательно- предметный | Правилам ТБ на занятиях подвижными играми с мячами | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения  Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий  Соблюдать правила игры | | Управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослы- ми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность  Управлять эмоциями при  общении со сверстника ми  Управлять эмоциями при  общении со сверстниками | | Словесная оценка |  |  | | | |
| 62 | Обучение броском мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча. Подвижная игра "Перекинь мяч".(игра 2 мячами) | Образовательно- предметный  Образовательно-предметный | Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижных игр | Словесная оценка  Словесная оценка |  |  | | | |
| 63 | Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Подвижная игра "Выстрел в небе"(2 мяча) | Образовательно-тренировочный | Терминологии разучиваемых упражнений  их функционального смысла и направленности воздействия  на организм; | ОРУ. с мячами в парах | Словесная оценка |  |  | | | |
| 64 | Обучение бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания. Подвижная игра "Пионербол | Образовательно- предметный |  | Оказывать бескорыстную помощь своим  сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы  Оказывать бескорыстную помощь своим  сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | ОРУ. с мячами в парах | Словесная оценка |  |  | | | |
| 65 | Совершенствование бросков и ловли мяча в парах у стены. Развитие внимания, координации. Подвижные игры: "Пионербол, Футбол". | Образовательно- предметный | Демонстрировать уровень физической подготовленности | Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия  Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия  Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия | | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | | Словесная оценка |  |  | | | |
| 66 | Веселые старты. Эстафеты. Подвижная игра "Пионербол | Образовательно- предметный |  | ОРУ.  ОРУ. с мячами в парах. Соблюдать технику броска | Словесная оценка а |  |  | | | |
| 67 | Совершенствование подачи мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Развитие внимания. Подвижная игра "Пионербол | Образовательно- предметный | Демонстрировать уровень физической подготовленности | Словесная оценка |  |  | | | |
| 68 | Обучение подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра ."Пионербол | Образовательно-тренировочный |  | Словесная оценка |  |  | | | |
| 69 | Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой. | Образовательно-тренировочный |  | Словесная оценка |  |  | | | |
| 70 | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Подвижная игра "Пионербол | Образовательно-тренировочный |  | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками  на принципах уважения и доброжелательности | ОРУ. с мячами в парах. Соблюдать технику броска | Словесная оценка |  |  | | | |
| 71 | Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча. Подвижная игра "Пионербол | Образовательно-тренировочный |  | Словесная оценка |  |  | | | |
| 72 | Веселые старты. Эстафеты. Подвижная игра "Пионербол | Образовательно-тренировочный | Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность | Словесная оценка |  |  | | | |
| Спортивные  игры 19часов | | | | | | | | | | |  |  | | | |
| 73 | Техника безопасности на занятиях по теме Спортивные игры. Баскетбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке баскетболиста. Подвижная игра "Вышибалы | Образовательно-познавательный | Правилам ТБ на занятиях подвижными играми | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | | Находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления | | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопережива  ия  Активно включаться в Освоение техники приема и передачи мяча общение и взаимодействие со сверстниками | Перемещения приставными шагами. Ходьба, бег, с выполнением заданий | Словесная оценка |  |  | | | |
| 74 | Обучение различным способам выполнения бросков мяча. Подвижная игра "Мяч соседу" | Образовательно-предметный | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр  Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Взаимодействовать со  сверстниками по  правилам  проведения подвижных игр | | Освоение техники приема и передачи мяча | Словесная оценка |  |  | | | |
| 75 | Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра "Охотники и утки" | Образовательно-предметный | Управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослы- ми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | | Освоение техники приема и передачи мяча, ведение мяча в движении | Словесная оценка  Словесная оценка |  |  | | | |
| 76 | Совершенствование бросков и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра "Мяч среднему" | Образовательно-тренировочный | ОРУ. Игра по упрощенным правилам | Словесная оценка |  |  | | | |
| 77 | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо. Подвижная игра "Бросок мяча в колонне" | Образовательно-предметный | Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижных игр  Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Проявлять дисциплинированность и трудолюбие в достижении поставленных действий  Проявлять дисциплинированность и трудолюбие в достижении поставленных действий | | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности  Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности  Управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослы- ми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность физической подготовленности | | Проявлять положительные качества личности и управлять свои ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Освоение техники нижней прямой подачи | Словесная оценка |  |  | | | |
|  |
| 78 | Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра "Гонка мячей в колоннах" | Образовательно-тренировочный | Освоение техники нападающего удара | Словесная оценка |  |  | | | |
| 79 | Обучение ведению мяча приставным шагом левым боком. Подвижная игра "Антивышибалы" | Образовательно-тренировочный |  | Словесная оценка |  |  | | | |
| 80 | Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра "Вышибалы двумя мячами" | Образовательно-тренировочный | Закрепление техники владения мячом | Словесная оценка |  |  | | | |
| 81  82  83 | Баскетбол. . Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Игра "Вышибалы двумя мячами"  Ведение  мяча в средней и высокой стойке на месте и в движении. Игра "Гонка баскетбольных мячей"  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Броски мяча в корзину. | Образовательно-предметный  Образовательно-предметный  Образовательно-тренировочный | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  Проявлять дисциплинированность и трудолюбие в достижении поставленных действий | | Проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей; | Ознакомление с требованиями безопасности на занятиях спортивными играми. | Словесная оценка |  |  | | | |
| Демонстрировать уровень физической подготовленности |  |
| Демонстрировать уровень | ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости |
|  |  |
| 82 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении | Образовательно-тренировочный |  | Броски с места и в движении | Словесная оценка |  |  | | | |
| 83 | Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления | Образовательно-тренировочный |  | Находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления | |  | Словесная оценка |  |  | | | |
| 84 | Совершенствование ведения мяча и броска в корзину. Разучивание эстафет с ведением мяча и броском в корзину. | Образовательно-тренировочный | Демонстрировать уровень физической подготовленности | ОРУ. Выполнение различных эстафет | Словесная оценка |  |  | | | |
| 85 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | Образовательно-предметный |  | Оказывать бескорыстную помощь своим  сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов | Словесная оценка |  |  | | | |
| 86 | Обучение ведению мяча с изменением направления Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча | Образовательно-предметный |  | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов | Словесная оценка |  |  | | | |
| 87 | Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру. Игра в баскетбол. | Образовательно-предметный |  | Освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам | Словесная оценка |  |  | | | |
| Легкая атлетика 11часов | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |
| 88 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в длину с места. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра "Пустое место" | Образовательно-познавательный | правила ТБ на уроках легкой атлетики | | Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности | Находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления; | | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в длину с места | Словесная оценка |  |  | | | |
|
|
| 89 | Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе беге. Челночный бег. Подвижная игра "Пустое место" | Образовательно-тренировочный | Бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | | Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия | Технически правильно выполнять двигательные действия | |  | Словесная оценка |  |  | | | |
|  | |
|  | |
| 90 | Совершенствование и развитие выносливости, скоростных качеств. Высокий старт. Бег с ускорениями от30 до 40 м. | Образовательно-предметный |  | | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | С максимальной скоростью пробегать 60 м | Словесная оценка |  |  | | | |
| 91 | Развитие скоростных способностей. Бег на результат 60м | Образовательно-тренировочный | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | | Словесная оценка |  |  | | | |
| 92 | Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе от 7до 10 мин. Метание теннисного мяча в цель | Образовательно-тренировочный |  | | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения; | | Проявлять положительные качества личности и управлять свои- ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Овладение техникой длительного бега | Словесная оценка |  |  | | | |
| 93 | Развитие выносливости. Бег на 1000м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность. | Образовательно-тренировочный |  | | Словесная оценка |  |  | | | |
| 94 | Развитие скоростных качеств в беге на 30 м. Полоса препятствий. | Образовательно-предметный | Правильно выполнять основные движения в беге  Правильно выполнять основные движения в метании  Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать | | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам  при  выполнении учебных заданий,  доброжелательно и  уважительно объяснять ошибки и способы  их устранения | ОРУ. Бег с максимальным ускорением | Словесная оценка |  |  | | | |
| 95 | Развитие силовых и двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижная игра "Рыбачек" | Образовательно-тренировочный |  | Словесная оценка |  |  | | | |
| 96 | Метание теннисного мяча на дальность отскока, заданное расстояние. Игра на развитие внимания и координации "Воробьи-вороны". | Образовательно-тренировочный | проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей | Словесная оценка |  |  | | | |
| 97 | Развитие скоростных и двигательных качеств. Челночный бег. (3х10) | Образовательно-тренировочный | Словесная оценка |  |  | | | |
| 98 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Эстафеты. | Образовательно-предметный | Планировать занятия  физическими упражнениями в  режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической  культуры; | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | | Словесная оценка |  |  | | | |
| 99 | Броски и ловля набивного мяча (1кг) двумя руками. подвижная игра "Футбол" | Образовательно-предметный | Оказывать бескорыстную помощь своим  сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы | Метание набивного мяча из-за головы, от груди, снизу. Ловля мяча двумя руками | Словесная оценка |  |  | | | |
| 100 | Бег на результат 30-60м. Развитие скоростных качеств. Игры по выбору и желанию детей. | Образовательно-предметный | Правильно выполнять основные движения в беге, демонстрировать уровень физической подготовленности | | ОРУ.  Бег с максимальным ускорением | Словесная оценка |  |  | | | |
|  | |
|  | |
| 101 | Спортивные и подвижные игры по желанию детей | Образовательно-предметный |  | | Словесная оценка |  |  | | | |
| 102 | Эстафеты, старты из различных положений | Образовательно-тренировочный |  | | Игровые задания на основе легкоатлетических упражнений | Словесная оценка |  |  | | | |